

Walddörfer

Sportfreund

www.walddoerfer-sv.de

Jahrgang 58 | Nr. 1

April 2012

- **2. Openair-Beachparty:**
Am Samstag, den 9. Juni 2012
... **mehr auf Seite 5**
- **Titelstory:** Saskia Buß - unsere neue Trainerin im Street Jazz & Hip Hop ... **mehr auf Seite 4**
- **Parkour und Zumba:** Neue Sport-Trends beim Walddörfer SV
... **mehr auf Seite 7**
- **Schulkooperation:** mit unserem Gesundheits- und Fitness-Studio
... **mehr auf Seite 6**

Street Jazz

Freak out

It's Showtime

Hip Hop

44 Seiten Informationen Sport, Kultur und Bildung

Genuss und Lebensfreude aus dem eigenen Garten



Kölle's
Bio
Pflanzen
Kölle

Kölle's Bio-Kräuter aus unserer eigenen Bio-Gärtnerei!

Kochen mit Bio-Kräutern macht Freude, ist abwechslungsreich und ein frischer Genuss. Kräuter dürfen in dieser Saison auf keinem Balkon oder Garten fehlen. Es ist der pure Genuss, wenn Sie Kräuter frisch ernten. Allein der Duft beim Schneiden der Kräuter ist ein Erlebnis für die Sinne.

Das Besondere sind die frischen Zutaten und ungewöhnlichen Gewürze. Wichtig ist dabei die Verwendung von Bio-Kräutern, sie sind deutlich geschmacks- und geruchsintensiver als her-

kömmliche Kräuter und durch ihre ökologische Kultur gesünder für unseren Organismus. Sie können im Garten, Balkon, Terrasse oder auch der Fensterbank gehalten werden. Damit die Bio-Kräuter auch Zuhause Bio bleiben, empfehlen wir die Verwendung von Kölle's Bio-Erde und Dünger. Pflanzenstärkungsmittel wie die Kölle's Bio-Aktivmittel aus natürlichen, organischen Extrakten wie Knoblauch, Rhabarber und Brennnessel stärken das Immunsystem der Pflanze und schützen auf natürliche Weise vor Schädlingsbefall und Krankheiten.

Hamburg-Volksdorf
Eulenkrogstraße 190
22359 Hamburg
Tel. 040/ 5330449-0

Informationen erhalten Sie unter
www.pflanzen-koelle.de

Ihr Gärtner **Pflanzen
Kölle**®

Liebe Sportfreunde,



Der Walddörfer Sportverein von 1924 e.V. hat im Jahr 2011 sein satzungsgemäßes Ziel, der Bevölkerung mit einem vielfältigen Angebot das Sporttreiben in der Gemeinschaft zu ermöglichen, sehr erfolgreich erfüllt. Auch im 87. Jahr seines Bestehens hat der Verein seinen kontinuierlichen, positiven Trend fortgesetzt und konnte im Dezember 2011 erstmalig die 7.000 Mitglieder-Grenze überschreiten.

Am 3.1.2012 hatte der Walddörfer SV 3.165 männliche und 3.590 weibliche Mitglieder. Der prozentuale Anteil der Jugendlichen bis 18 Jahre im Vergleich zur Gesamtmitgliederzahl beträgt fast 40 %.

Die 57 verschiedenen Sportarten sind in 12 Abteilungen und den Allgemeinen Angeboten organisiert. Durch die Vielzahl der Sportarten ist der Walddörfer SV in vielen Sportfachverbänden Mitglied. Außerdem gehört der Verein dem Hamburger Sportbund, der Hamburger Sportjugend, der ARGE Wandsbek, den TopSportVereinen, dem Freiburger Kreis und Vereinigungen und Interessengemeinschaften in den hamburgischen Walddörfern an.

Der Walddörfer SV hat seinen Sitz in der Halenreihe 32, 22359 Hamburg- Volksdorf. Hier befindet sich die „Geschäftsstelle“ des Vereins im Walddörfer Sportforum. Das Walddörfer Sportforum hat an 360 Tagen im Jahr geöffnet, hier sind auf ca. 2.400 qm Nutzfläche alle Sportflächen, die Nebenräume, die Verwaltung, das Gesundheits- und Fitness-Studio usw. untergebracht. Dem Walddörfer SV gehört eine Grundstücksfläche, bestehend aus 3 Teilstücken,

zusammen 5.271 qm. Außer an der Halenreihe ist der Walddörfer SV seit 2011 an 24 weiteren Standorten von Marienthal bis Hoisbüttel, von Poppenbüttel bis Ahrensburg mit seinen Angeboten vertreten.

Für den Walddörfer SV arbeiten zur Zeit ca. 150 ehrenamtliche Mitarbeiter, 63 Minijobber bzw. lohnsteuerpflichtig Beschäftigte, 225 Übungsleiter und ca. 50 selbständige Lehrkräfte. Das sind zusammen 488 Personen. Der Verein bildet aus: Zwei Azubis haben ihre Ausbildung als Sport- und Fitnesskaufmann/-frau 2011 abgeschlossen und zwei neue Azubis haben ihre Ausbildung begonnen. Sie werden in diesem Heft kurz vorgestellt. Außerdem gibt es eine FSJ –Stelle im Sportforum.

Damit ist der Verein nicht nur eine gesellschaftspolitisch und sozialpolitisch wichtige Institution im Nordosten von Hamburg, sondern auch ein wichtiger Arbeitgeber. Die Qualität der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist die Basis für den Erfolg des Walddörfer SV.

Ihr Ulrich Lopatta

Inhalt: WAS finde ich WO?

Wir stellen vor: Franziska Gördel & Marcel Reimers	4
Patrick Nuo zu Gast beim Walddörfer SV	5
Hier lernen wir Schwimmen: Schwimmkurse für Kinder	7
Susanne Nawo: Seit 44 Jahren beim Walddörfer SV	8
Diabetes Typ 2 & Sport	12
Gesundheits- und Fitness-Studio	10-12
Das aktuelle Sportangebot	13-28
Neue Kurse im Frühling / Sommer 2012	29-31
Para Schüler gehen baden: Neue Schwimmgruppe	32
Erfolgreiche Saison für unsere Volleyballer	33-34
Tanzsport: Bestes deutsches Paar in Kopenhagen	34
Gold und Silber für die Walddörfer SV Leichtathleten	36
Hamburger Pokal: Rhythmische Sportgymnastik	37
Geträumt, gewünscht und wahr geworden: Fußballer-News	38-41
Impressum und Kontakt	42

Zum Titelbild: Unsere neue Street Jazz & Hip Hop-Trainerin Saskia Buß

Titelfoto: Jan Heitmann, Fotograf und Tanzpädagoge, Alte Dorfstraße 10 A, 22397 Hamburg

Schnelle Räder

Ehrig
Tel.040/6034501 www.Ehrig24.de

Sportlich, leicht, stabil und dynamisch. Das LightRider ist das passende Fahrrad für alle, die dem Fahrradfahren im Alltag einen sportlichen Touch verleihen möchten. Mit Shimano hydraulischen Scheibenbremsen.



koga miyata

Claus-Ferck-Straße 39, 22359 Hamburg

Saskia Buß: Unsere neue Trainerin im Street Jazz & Hip Hop

ZUM TITELBILD



Unser neue Dancetrainerin Saskia

Ihren ersten Titel gewann Saskia Buß schon sehr früh. Das „Hamburger Abendblatt“ schrieb am 6.10.2004:

„Ihren ersten Titel gewann Saskia Buß mit sechs Jahren. Jetzt ist sie elf Jahre jung und in ihrer Alterskategorie **die erfolgreichste deutsche Solo-Tänzerin im Street-Dance.** Die Pokale passen schon lange nicht mehr auf ihr Regal: Sie ist amtierende Norddeutsche Meisterin Hip Hop, Deutschland Cup Gewinnerin Dancefloor, Deutsche Meisterin Electric Boogie, Deutsche Vizemeisterin HipHop.“

Und heute? Noch in diesem Jahr wird sie nach ihrem Abitur die Ausbildung als Tanzpädagogin beginnen.

Wir freuen uns sehr, Saskia als neue Trainerin im Walddorfer SV gewonnen zu haben

und planen mit ihr Projekte im Bereich „Show-Team“ & „Videoclip- Dancing“ mit großen Auftritten.

Sie unterrichtet drei Dance-Gruppen für Kinder und Jugendliche:

- „Street Jazz for Beginners“, **Freitags, 16–17 Uhr im Sportforum, Gym 1**
- „Street Jazz ab 14 Jahre“, **Freitags, 17–18 Uhr im Sportforum, Gym1**
- „Hip Hop‘ für Anfänger, 10-12 Jahre“ **Dienstags, 16-17 Uhr im Sportforum, Gym 1**

Kommt doch einfach mal vorbei, lasst euch anstecken und macht ihre Dance-Moves zu euren!

Barbara Vielhauer

Wir stellen vor: Franziska Gördel und Marcel Reimers



Franziska mal anders

Was hat dich für diese Ausbildung ausgerechnet zum Walddorfer SV gebracht?

Franziska: Der Walddorfer Sportverein war mir schon immer ein Begriff. Auf der einen Seite durch meinen eigenen Sport, da der Walddorfer SV auch Handballmannschaften hat, zum anderen bin ich des Öfteren schon am Sportforum vorbeigefahren. Erfahren habe ich aber durch eine Kundin meiner Mutter, dass der Walddorfer SV diese Ausbildung anbietet.

Marcel: Ich habe vorher schon viele gute Dinge über den Verein gehört. Außerdem wollte ich unbedingt etwas Sportliches nach der Schule machen und da bot es sich an, eine Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann zu machen. Da sprach mich der Walddorfer Sportverein sehr an.

Welche Arbeit magst du hier am liebsten?

Franziska: Eine „Lieblingsarbeit“ habe ich nicht direkt, ich finde der Mix macht‘ s.

Marcel: Ich arbeite gerne im Service, da ich gerne mit Menschen zu tun habe, allerdings arbeite ich auch gerne im Studio auf der Fläche. Mit anderen Worten, ist es die Mischung, die mir sehr gefällt.

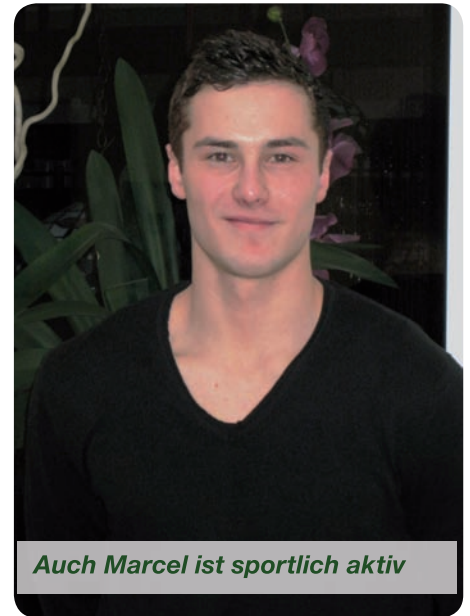
Treibst du selber Sport?

Franziska: Na aber sicher, treibe ich selber Sport, ich spiele leidenschaftlich Handball. Hierbei kann man sich so richtig auspowern.

Marcel: Ja, ich spiele Fußball, und bin Torwart bei Barmbek-Uhlenhorst. Zusätzlich bin ich privat im Fitness-Studio, 3 Mal die Woche, zum Trainieren.

Hast du noch weitere Hobbies oder Lieblingsbeschäftigungen?

Franziska: In meiner Freizeit bin ich bei der



Auch Marcel ist sportlich aktiv

Freiwilligen Feuerwehr in Hoisbüttel aktiv.

Marcel: Da mir durch den Sport wenig Freizeit bleibt, verbringe ich den meisten Teil der Zeit mit Freunden.

Wie sieht deine weitere Zukunft aus?

Franziska: Erst mal werde ich meine Ausbildung hier beenden, über die Zeit danach habe ich mir noch keine weiteren Gedanken gemacht.

Marcel: ... Das kann man nie genau sagen. Erstmal möchte ich meine Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann beim Walddorfer Sportverein in Ruhe beenden.

Vielen Dank!

Barbara Vielhauer

Patrick Nuo zu Gast beim Walddörfer SV

Kurz vor seinem unplugged Live Auftritt mit seiner Band auf der IFA in Berlin am

6. September 2011 besuchte Patrick Nuo den Walddörfer SV, um in einem Probenraum im Walddörfer Sportforum noch einmal seinen Auftritt mit seiner Crew vorzubereiten. Unser Clubraum bot sich dafür wunderbar an!

Patrick Nuo ist immer in Action: Wenn er nicht gerade für „Deutschland sucht den Superstar“

als Juror in Deutschland unterwegs ist, lebt und arbeitet er in Los Angeles und ist für Songwriter- und Produktionssessions in den USA, London, Skandinavien und Deutschland unterwegs. Desweiteren spielte er erst kürzlich in einem US-Kurzfilm eine Hauptrolle, der 2011 fertiggestellt wird. Er bringt jede Menge Erfahrung im Musikbusiness und auf der Bühne mit, da er selbst schon auf eine über 10jährige Arbeit als Bühnenkünstler zurückblicken kann



Patrick Nuo mit unseren Studioleitern Lars Melzner und Uwe Willhelms

33. Volksdorfer Stadtteilfest vom 31. August bis 2. September 2012

Am Wochenende 31.8. & 1./ 2. September 2012 findet das 34. Stadtteilfest in Volksdorf statt.

Lassen Sie sich von unseren Aktionen und den Vorführungen unserer zahlreichen Abteilungen inspirieren. Zuschauen erwünscht!



Attraktion auf dem 33. Stadtteilfest: Unser neues Walddörfer- SV- Airtramp

2. Openair-Beachparty am Samstag, den 9. Juni 2012

Nach der schönen Sommer-Beachparty zur Einweihung unseres neuen Beach-Volleyballfeldes im letzten Jahr wollen alle eine Wiederholung.

Am Samstag, den 9. Juni 2012 laden wir herzlich ein zu einer 2. Openair-Beachparty im Gartengelände des Sportforums. Neben vielen Begegnungen, Gesprächen und kulinarischen Genüssen, werden wieder heiße Rhythmen zum Tanzen aufgelegt. Die Bewegung kommt natürlich bei uns auch sonst nicht zu kurz: Das Beach- Volleyballfeld darf genutzt werden!

Zum Chillen laden Strandkörbe, Beachmatten und Liegestühle ein. Am Abend leuchtet das Sportforum durch viele Fackeln einmal in einem ganz anderen Licht.

Haltet Euch den Termin schon einmal frei!

Bitte achtet auf weitere Infos auf unserer Website, Newsletter oder auf facebook und wünscht uns allen richtig gutes Sommerwetter!



Hier einige Eindrücke aus dem letzten Jahr ...



Schulkooperationen mit dem Gesundheits- und Fitness-Studio

Was im September 2003 im Kleinen begann, hat bis heute eine tolle Entwicklung genommen, die Kooperation vom Gesundheits- und Fitness-Studio des Walddörfer SV und der Stadtteilschule Walddörfer.

Anfangs war es nur einzelnen Schülergruppen der Sportklassen vorbehalten, in die Branche

Warum Hausaufgaben im Sportunterricht?

Die Zielsetzung ist, eine Sportart kennen zu lernen, die man als Lifetime-Sport selbstständig und nach eigenen Möglichkeiten betreiben kann. Dies funktioniert nur, verbindet man Theorie und Praxis. In den Kursen erhalten die Schüler das erforderliche theoretische Grund-

gen, geben beim Einzeltraining gern auch einmal einen Tipp. Andere äußern begeistert: "Solch einen Sportunterricht hätte ich früher auch gern gehabt, das gab es zu meiner Zeit nicht!"

In der Tat war die Kooperation, als wir sie begannen, einmalig in Hamburg. Im Laufe der Jahre wurden die Kursinhalte immer wieder ver-



Axel und Lars unterrichten in unserem Studio



Sportunterricht mal anders

Fitness hineinschnuppern zu dürfen. Zwischenzeitlich ist der Unterricht im Fitness-Studio fester Bestandteil des Currikulums der Jahrgänge 12 und 13 geworden, jährlich absolvieren ca. 80 Schüler diese Kurse.

Mit Begeisterung wird dieses Angebot angenommen und nachgefragt. Und dies trotz Hausaufgabenpflicht.

wissen. Die Theorie wird schriftlich festgehalten und praktisch erprobt. In dieser Form des Unterrichts haben die Schüler die begeistert genutzte Möglichkeit, entsprechend ihrer individuellen Möglichkeiten zu üben.

Aber wie nehmen eigentlich die Mitglieder des Studios die Anwesenheit der jungen Menschen auf? Viele verfolgen interessiert die Einführun-

ändert, immer wieder angepasst.

Der Erfolg bei Schule, Schülern und Verein zeigt, dass wir uns auf einem zukunftsorientierten Weg befinden, den wir auch weiterhin beschreiten wollen. Danke für die Offenheit des Walddörfer SV.

Axel Pitschmann

Sportlehrer Stadtteilschule Walddörfer

Ihre Hörexperten in Volksdorf und im Alstertal



Behrend Lühr
Hörgeräteakustiker

Frank Burghardt
Hörgeräteakustik-Meister
Inhaber



Dörte Hachmann
Hörgeräteakustikerin

Erik Berg
Hörgeräteakustik-Meister
Inhaber

auch beim Sport: besser hören... mehr erleben...

die hörmeister in Volksdorf
Farmsener Landstraße 202
direkt an der U-Bahn-Station Volksdorf
neben der Polizei
Tel. 040 8000 71 43

die hörmeister im Alstertal
Stormarnplatz 1
direkt an der S-Bahn-Station Poppenbüttel
Tel. 040 600 39 600

Anfahrtspläne und weitere Standorte unter: www.die-hoermeister.de

Wir lernen hier Schwimmen! Kommst du auch?

Bei unserer Bea macht das richtig Spaß! Wir sind in ganz kleinen Gruppen, spielen, gleiten und plantschen - und lernen dabei mit ganz viel Zeit das Schwimmen.

Wir wollen irgendwann das Seepferdchen-Abzeichen machen und das schaffen wir alle zusammen!

Unsere nächsten Kurse ab

• Montag, dem 23. April 2012

oder ab

• Montag, den 3. September 2012

haben noch Plätze frei!



Bea mit ihren Nichtschwimmerchen

Barbara Vielhauer

Trend-Tipp 1: PARKOUR



Lernt spektakuläre Sprünge und Stunts

Heute wollen wir kurz unser neues Sportangebot „Parkour“ vorstellen!

Beim Parkour geht es darum, Geräte und Gegenstände möglichst spektakulär zu überwinden.

Bei uns könnt ihr lernen, wie man einen Salto macht, wie man Geräte einfach und schnell überwinden kann - ohne dass die Verletzungsgefahr dabei hoch ist. Hinzu kommen sämtliche verschiedene Stylelemente, die ihr einbauen könnt, wenn ihr den Parkour bewältigen wollt.

Wir lehren auch Elemente, die aus dem Tricking kommen. Beim Tricking macht man die Tricks auf dem Boden - ohne Hilfe von Geräten.

Wenn ihr nach einem Sport sucht, bei dem ihr an eure Grenzen gehen wollt, dann seid ihr bei uns genau richtig!

Jau Eltreich

Trend-Tipp 2: ZUMBA



Zumba macht nicht nur Spaß, sondern trainiert auch den gesamten Körper

Neues spritziges Angebot im Walddörfer SV: ZUMBA mit Patricia Kochanek

- Zumba macht Spaß... Es ist Training, das man jeden Tag machen möchte, weil man sich dadurch sehr wohl, frisch und gut durchtrainiert fühlt.
- Zumba ist anders... Man bewegt sich zu Urlaubsmusik und trainiert nebenbei. Man merkt nicht einmal, dass man trainiert.
- Zumba ist effektiv... Es ist ein Ganzkörpertraining für den Oberkörper, die Beine und ganz wichtig: die Körpermitte, die Hüfte. Der Suchtfaktor ist garantiert!

Eine Stunde besteht aus Songs mit schnellen und langsamen Rhythmen, die sich abwechseln. Dies wird kombiniert mit Kräftigungsübungen, die für Spannung und Formung der Muskeln und des ganzen Körpers zuständig sind und somit die Körperhaltung beeinflussen, während man gleichzeitig Fett verbrennt.

Kommt doch mal vorbei und macht einfach mit!

Susanne Nawo: Seit 44 Jahren beim Walddörfer SV aktiv

Susanne Nawo, ehemals Sagebiel ist vielen Mitgliedern des Walddörfer SV als kompetente Trainerin seit vielen Jahren bekannt. In diesem Gespräch lernen wir Sie etwas näher kennen:

Seit wann bist du mit dem Walddörfer SV verbunden?



Trainingsgruppe von Susanne Nawo

Ich bin seit 44 Jahren aktives Mitglied im Verein. Vom 6. bis 20. Lebensjahr habe ich Kunstturnen und Ballett betrieben. Damals hatten wir sogar einen eigenen Klavierspieler beim Ballettunterricht vor Ort! Wir haben auch schon früh die Weihnachtsmärchen mit unserem Balletttanz verzaubert! Auch meine Eltern waren immer im Walddörfer SV aktiv, mein Vater auch als Fußballtrainer, meine Mutter auch beim Kegeln! Der Walddörfer SV war immer ein Teil meines Lebens.

Wie kam es zur Trainertätigkeit und in welchen Sportarten unterrichtest du?

Mein erster Trainerjob war dann entsprechend zunächst, den Kunstturnnachwuchs zu trainieren, damals noch unter Frau Stock: Die heute von mir unterrichtete Arthrose-Gruppe war übrigens die

letzte Trainingsgruppe von Lieselotte Stock und liegt mir auch von daher sehr am Herzen!

Mit 17 Jahren stieg ich auch in die Jugendarbeit des Walddörfer SV - unter dem Jugendwart Thomas Piehler - ein. Es wurde der 1. Jugendausschuss gegründet. Es gab unvergessliche

Skireisen von Joachim Lau! Nach meiner Heirat und der Geburt meines Sohnes, habe ich bald bei Gundi Quade Fitnessgymnastik mitgemacht, später dann selbst eigene Fitnessgruppen unterrichtet. Danach folgten eine Rücken-, Beckenboden- und Pilates- Ausbildung. Im letzten Jahr kam noch die „Plus-Punkt Gesundheit“-Lizenz mit dem Schwerpunkt „Wege in die Entspannung“ hinzu.

Hast du bestimmte Schwerpunkte?

Der Schwerpunkt meiner Arbeit liegt im Gesundheitssport. Anfängern ein Gefühl für ihren Körper, z.B. durch Pilates oder Beckenbodentraining zu vermitteln, ist mein Ziel.

Eigentlich hast du doch etwas ganz anderes gelernt, oder? Bist du noch immer in deinem Beruf?

Neben den Jobs im WSV hatte ich meine Arbeit als Krankenschwester, in dem ich 26 Jahre gearbeitet habe. Seit vier Jahren erst habe ich meinen 2. Beruf als Trainerin hauptberuflich ausgebaut, sodass ich jetzt mehr Unterricht gebe. So habe ich vor zwei Jahren auch eine Rückengruppe von Rosemarie Waidt übernommen. Neben der Arthrose-Gruppe liegt diese Gruppe vom Altersdurchschnitt bei 70 Jahren!

Was macht dir besonders Spaß?

Was mich persönlich beeindruckt, ist das Vertrauen, die Offenheit und die Begeisterungsfähigkeit meiner Teilnehmer. Auch mag ich am Walddörfer SV meine Kollegen, die ich zum Teil schon sehr lange kenne! Und natürlich die Teilnehmer, die jeden Tag motiviert zu uns kommen. Der respektvolle Umgang miteinander!

Magst du uns privat etwas von dir erzählen?

Ich lebe mit meinem Mann und zwei 15-jährigen Töchtern in einem kleinen Reihenhaus in Volksdorf. Wir sind eine gut funktionierende Patchwork-Familie und haben noch zwei erwachsene Söhne, die bereits auf eigenen Füßen stehen. Seit zwei Jahren haben wir einen Hund, der mich vor vollkommen neue Herausforderungen gestellt hat. Dabei habe ich sehr viel gelernt. Eine meiner Leidenschaften sind Wochenendtouren mit meinem Mann ans Meer. Wir entdecken gemeinsam Orte und Landschaften und lassen so die Seele baumeln. Als Bewegungsmensch tanze ich gerne, was ich immer wieder auch in meinen Unterricht einbringe! Zur Ruhe komme ich beim Lesen (Romane, Krimis und Biographien).

Wir danken dir sehr für das Gespräch und wünschen dir weiterhin viel Freude in deinem Beruf!

Barbara Vielhauer

J+K

Gisela Jantzen

Claus-Ferck-Str. 4-6
22359 HH-Volksdorf

☎ 040 / 603 22 05

Mo.-Fr. 9.00–18.30 Uhr

Sa. 9.00–14.00 Uhr



Damenmode von

K I T A R O

OPUS

sandwich_

Kenny S.

s.Oliver

Beachparty ... Windsurfen ... Kletterwald ... Partytruck



Unser Partytruck als Anlaufpunkt der Jugend

Seit der letzten Sportfreund-Ausgabe ist wieder Einiges bei uns passiert und diese neue, frische Ausgabe gibt uns die Möglichkeit, ein „Neuigkeiten – Update“ zu liefern.

Im letzten Sommer halfen wir vereinsintern bei den beiden **Beach-Partys** des Walddörfer SV als Betreiber einer Cocktailbar. Die gute Laune der Mitglieder und Besucher, insbesondere nach den Cocktails, waren ein gutes Zeichen. Wir hatten viel Arbeit, aber dafür umso mehr Spaß.

In den Sommerferien ging es zum **Windsurfen auf Fehmarn**. Wir waren insgesamt 12 Personen und wohnten in mehreren Appartements in einem großen Haus, das der Surfschule gehört. Das Wetter war sehr wechselhaft, aber meistens hatten wir jedoch ausreichend Wind zum Surfen. Die Abende wurden kräftig mit den Surflehrern gefeiert. Wir hatten viel Spaß und kamen nach einer Woche mehr oder weniger erholt nach Hamburg zurück.

Ende August ging es in den **Meiendorfer Kletterwald** und wir bezwungen alle fünf möglichen Kletterrouten souverän.

Beim allseits wohl bekannten **Stadtteilfest in Volksdorf** rockten wir Anfang September mit unseren wohl auch schon „legendären“ Partytruck das Volksdorfer Partyvolk. Beim nächsten Mal am 31.8.-2.9.2012 sind wir natürlich wieder mit von der Partie.

Im Winter veranstalteten wir im Karibikraum beim Sportforum ein **Kinder-Nikolausbasteln** mit ihren Eltern. Unser Angebot wurde gut besucht und am Ende hatte jeder (sogar wir) eine selbstgemalte oder gebastelte Eigenkreationen für die Weihnachtszeit oder für den Nikolaus.

Die letzten Tage im letzten Jahr endeten für uns als Jugendausschuss mit einem Besuch des Hamburger Weihnachtsmarktes mit Glühwein oder Lumumba.

Für das neue Jahr haben wir natürlich wieder viele Aktionen geplant. Von erneuten **Wasserski- oder Kletterbesuchen** bis vereinsinterne Aktionen wie Bastelaktionen für Eltern und Kinder, Mithilfe bei Vereinsfesten oder Veranstaltungen für die Walddörfer SV-Jugend ist wieder alles dabei.

Für das neue Jahr haben wir uns vorgenommen, die Vereinsjugend und unsere Arbeit intern untereinander noch bekannter zu machen und mit speziellen Aktionen „Schnittstellen“ zu anderen Abteilungen zu schaffen.

All diese und weitere Informationen zu uns, Aktionen oder Projekten sind unter <http://www.walddoerfer-sv.de/> und dort unter „Jugend“ zu finden. Falls Ihr Lust bekommen habt, bei uns mal vorbeizuschauen und zu gucken, wie Vereins- und Jugendarbeit funktioniert und was wir so treiben, dann schreibt uns unter: jugend@walddoerfer-sv.de.



Paulig Laufgut®
GUTE SCHUHE · GESUNDE FÜSSE

Ihr Spezialist für gutes Laufen
Orthopädieschuhtechnik & Schuhmacherei

Orthopädie Schuhtechnik	Einlagen
Maßschuhe	Schuh- Reparatur
Bequem- Schuhe	Diabetiker- Versorgung

Bequemschuhgeschäft in Volksdorf
Wiesenhöfen 9 · 22359 Hamburg-Volksdorf · Tel. 040 - 603 52 14
Mo - Fr: 08:00 Uhr · Sa. 09:00 - 13:00 Uhr

www.laufgut-paulig.de



Inlineskating
mit Sabine Preußner
und Beate Kuhlwein



Walddörfer SV
Hamburg



**INLINE-
SKATING-
KURSE**

Wann? ab 4. August 2012, Samstags 6 x 1,5 Std.
Kinder-Anfänger: 14:00 – 15:30 Uhr
Kinder-Fortgeschrittene: 15:30 – 17:00 Uhr
Kinder mit ihren Eltern: 17:00 – 18:30 Uhr

Wo? Ahrensburger Weg 28, linke Halle

Wer? Kinder Anfänger, Kinder Fortgeschrittene oder Familienkurs

Mit Spaß gemeinsam
Inlineskaten lernen!
Für alle Kinder
ab 6 Jahren und
ihre Eltern.
Macht auch mit.
Wir freuen uns auf Euch!

Walddörfer Sportverein
Halenreie 32 | 22359 Hamburg
Tel. 040 / 64 50 62-0 | www.walddoerfer-sv.de

**malschule
Volksdorf**

Mitglied im Berufsverband Bildender Künstler Hamburg e.V.

- Fortlaufende Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Anfänger und Fortgeschrittene
- Kinder-Ferien-Malkurse im März, Juli, August u. Oktober in den Sommer- und Herbstferien mit Ferienpass-Rabatt
- Mal-Workshops ■ Ausdrucksmalerei
- Coaching by Art® / Einzel + Teambberatung

Atelier Karsten R. Grote / Hoisberg 32 / Hofeingang neben der Tankstelle
Info-Nr.: 0800 - 644 7 644 www.malschule-volksdorf.de



Coaching by
Art

Walddörfer Sportverein

9



Erleben Sie unser Gesundheits- und Fitness-Studio!

Walddorfer SV



Hamburg

Fitness • Gesundheit • Geräte
Kurse • Wellness • Kinderbetreuung

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
- ✓ Spannende **Workshops** zu unterschiedlichen Themen
- ✓ 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 m². 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.

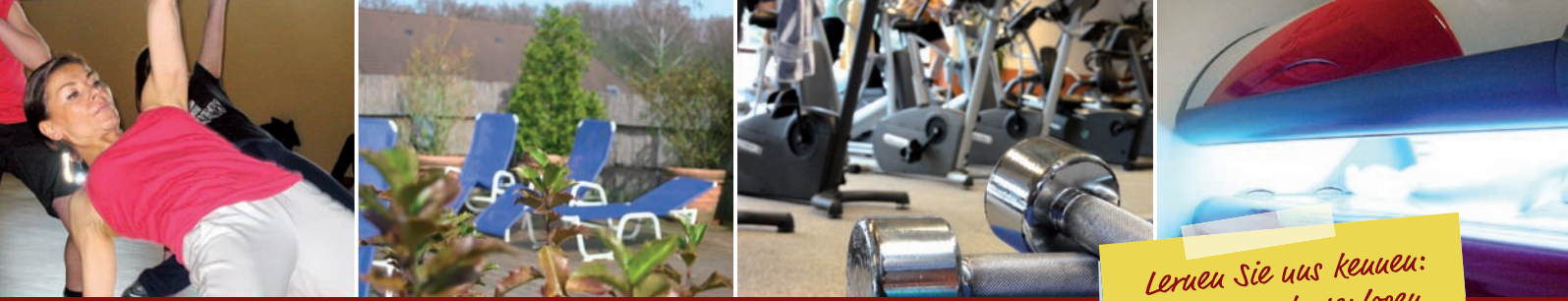
Freundliche Kinderbetreuung

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 <small>Gym 1</small> Yoga	08:45 - 9:45 <small>Gym 2</small> Fitness 50+ (Männer)	8:15 - 9:15 <small>Gym 1</small> Qi Gong	9:00 - 10:00 <small>Saal 1</small> Rückenfit	09:15 - 10:00 <small>Gym 1</small> Fatburner	13:15 - 14:15 <small>Gym 1</small> Bodystyling
9:30 - 10:15 <small>Gym 1</small> Aerobic	9:00 - 10:00 <small>Gym 1</small> Gymnastik 50+	9:00 - 10:00 <small>Gym 2</small> Rückenfit	9:00 - 10:00 <small>Saal 2</small> Yoganetics	9:30 - 10:30 <small>Saal 1</small> Step	14:30 - 15:30 <small>Gym 1</small> Fatburner
9:45 - 10:45 <small>Saal 1</small> Rückengymnastik/ Entspannung	9:00 - 10:00 <small>Saal 1</small> Mobilisations- training	9:15 - 10:15 <small>Gym 1</small> WSG	10:00 - 10:45 <small>Gym 1</small> Step	10:00 - 10:45 <small>Gym 1</small> BBRP	16:30 - 17:15 <small>Gym 1</small> BBRP
10:15 - 11:00 <small>Gym 1</small> BBRP	10:00 - 10:45 <small>Gym 1</small> WSG	10:15 - 11:15 <small>Gym 1</small> Pilates	10:00 - 11:00 <small>Gym 2</small> Pilates	10:30 - 11:30 <small>Saal 1</small> Bauch. Beine. Po	17:15 - 18:00 <small>Gym 1</small> Pilates
11:00 - 12:00 <small>Saal 1</small> Bauch. Beine. Po	11:00 - 12:15 <small>Gym 1</small> Qi Gong	10:30 - 11:30 <small>Saal 1</small> Rückengymnastik/ Entspannung	10:45 - 11:30 <small>Gym 1</small> Rückenfit	10:45 - 11:45 <small>Gym 2</small> Fit Mix	18:00 - 19:30 <small>Gym 2</small> Thai Boxen
11:00 - 12:00 <small>Sportforum</small> Nordic Walking	11:00 - 12:00 <small>Saal 2</small> Fatburner	10:30 - 12:00 <small>Sportforum</small> Nordic Walking	11:15 - 12:30 <small>Saal 1</small> Qi Gong	10:45 - 11:30 <small>Gym 1</small> Balance Motion	
11:00 - 12:15 <small>Gym 1</small> Qi Gong		11:15 - 12:15 <small>Gym 1</small> Bodystyling			
					Samstag
16:00 - 17:00 <small>Gym 1</small> Step	16:00 - 17:00 <small>Saal 1</small> Pilates	16:00 - 17:00 <small>Gym 2</small> Rückengymnastik/ Entspannung	17:45 - 18:45 <small>Saal 1</small> Yoganetics	18:00 - 19:00 <small>Gym 1</small> Yoga	10:30 - 11:15 <small>Gym 1</small> Fit Mix
17:00 - 18:00 <small>Gym 1</small> Fit Mix	18:00 - 18:45 <small>Gym 1</small> Yoga	17:15 - 18:00 <small>Gym 2</small> BBRP	17:45 - 18:45 <small>Gym 1</small> Indoor Cycling	19:00 - 19:45 <small>Gym 1</small> WSG	11:15 - 12:00 <small>Gym 1</small> Balance Motion
18:00 - 19:00 <small>Gym 1</small> Hot Iron	18:00 - 18:45 <small>Saal 1</small> Bodystyling	18:00 - 18:45 <small>Gym 1</small> Fatburner	18:45 - 19:45 <small>Gym 1</small> Hot Iron	20:00 - 21:00 <small>Gym 1</small> Indoor Cycling	12:30 - 13:30 <small>Gym 1</small> Indoor Cycling
18:00 - 18:45 <small>Gym 2</small> Pilates	18:30 - 19:30 <small>Schule Eulenkrogstraße</small> Zumba	18:45 - 19:30 <small>Gym 1</small> Rückenfit	19:00 - 20:00 <small>Saal 2</small> BBP Moves		19:30 - 21:00 <small>Gym 2</small> Thai Boxen
18:45 - 19:30 <small>Gym 2</small> BBRP	18:45 - 19:30 <small>Gym 1</small> Fatburner	19:30 - 20:30 <small>Saal 2</small> Step	19:45 - 20:30 <small>Gym 1</small> Pilates		
19:15 - 20:15 <small>Gym 1</small> Indoor Cycling	18:45 - 19:30 <small>Saal 1</small> WSG	19:30 - 20:15 <small>Gym 1</small> Stretch & Relax	20:00 - 21:00 <small>Saal 2</small> Pilates		
19:30 - 20:30 <small>Saal 2</small> Fatburner 2	19:30 - 20:15 <small>Gym 1</small> BBRP	20:15 - 21:00 <small>Gym 1</small> Indoor Cycling	20:30 - 21:30 <small>Gym 1</small> Bodystyling		
20:30 - 21:15 <small>Gym 1</small> Rückenfit	19:30 - 20:15 <small>Saal 2</small> BBP Moves				
20:30 - 21:30 <small>Schule Eulenkrogstraße</small> Zumba	20:15 - 21:00 <small>Gym 1</small> Indoor Cycling				

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

▶ Choreo/Tanz
 ▶ Entspannung
 ▶ Kraft
 ▶ Ausdauer

Öffnungszeiten

Mo. – Fr. 08.15 – 22.00 Uhr
Sa. 13.00 – 19.00 Uhr
So. 10.00 – 18.00 Uhr

Kinderbetreuung

Mo. – Fr. 09.00 – 13.00 Uhr
Sa. 15.30 – 18.30 Uhr

Änderungen vorbehalten. Stand März 2012

Mehr Infos auf www.walddorfer-sv.de



Diabetes Typ 2 & Sport

Bericht eines langjährigen Studio- Mitglieds

Bei einem Diabetikerseminar machten wir ein interessantes Experiment. Wir gingen eine halbe Stunde spazieren und maßen vorher und nachher den Zuckerspiegel. Das Ergebnis war verblüffend!

Nach dem ersten Spaziergang war der Blutzucker bei mir um 81 Einheiten gesunken. Im Fitness-Studio auf dem Laufband erzählte ich meinem Trainer davon. Da sagte er: „Schreib darüber doch mal ein Buch!“ Nun wäre ein Buch wohl zuviel, aber einen Aufsatz ist die Erfahrung schon wert.

Wie entsteht Diabetes? Die Rede ist von Diabetes Typ 2. Dafür gibt es drei Ursachen: Erbanlagen, Bewegungsmangel und Übergewicht. An den Erbanlagen – wie bei mir - lässt sich nichts ändern. Umso wichtiger ist es, die beiden anderen Ursachen zu vermeiden. Schon in einer ersten Schulung hatte ich gelernt: „Insulin wirkt besser, wenn wir uns bewegen.“ Als ich mit dem Fitnesstraining anfang, maß ich vor und nach einer Stunde, und der Zuckerspiegel war um 50 Einheiten gesunken. So sehr wirkt sich Bewegung auf den Blutzucker aus.

Der Blutzuckerspiegel wird in Milligramm pro Deziliter (mg/dl) gemessen. „Ziel ist 100“, lautet eine Grundregel. Ein Blutzuckerwert von 100 mg/dl soll vom insulinpflichtigen Diabetiker erreicht werden. Ein gesunder Mensch hat einen Blutzuckerwert zwischen 80 und 110 mg/dl. Doch die Erfahrung der Diabetiker sollten auch diejenigen beherzigen, die noch nichts mit Diabetes zu tun haben.

Man kann drohenden Diabetes jahrelang vermeiden, wenn man sich mehr bewegt und Übergewicht abbaut. Das war meine erste Erfahrung. Sieben Jahre bin ich dadurch ohne Insulin ausgekommen. Dazu braucht man keineswegs Marathon zu laufen oder Radrennen zu fahren. Wie wir in unserem ersten Seminar

gesehen haben, genügt eine halbe Stunde zügiger Spaziergang täglich.

Leider kommt es zu diesen Einsichten oft erst, wenn es eigentlich schon zu spät ist. Der Trainer meinte denn auch: „Wo ständest du heute, wenn du das früher beachtet hättest?“ Doch: Es ist nie zu spät, aber immer höchste Zeit! Wer sich wenig bewegt, sollte schnell damit anfangen. Wer Kinder hat, sollte sie zur Bewegung anregen und ihnen die Möglichkeit dazu verschaffen. Wenn Bewegung den Blutzucker so günstig beeinflusst, wird sie sich auch auf andere Körperfunktionen vorteilhaft auswirken.

Bewegung ist auch eine der Maßnahmen gegen Übergewicht. „Viele Kohlenhydrate, wenig Fett und mehr bewegen“, habe ich mir zum Thema „Ernährung“ aufgeschrieben. Als wir das durchnahmen, haben wir gestaunt, was alles auf die Seite Fett gehört: Croissants, Erdnüsse, Spiegelei, Kartoffelgratin, geräucherte Fische, Schokoriegel, Kuchen, Oliven und Avocado, um nur einige Beispiele zu nennen. Dazu kommen die Zubereitungsfette. „Butter hebt den Geschmack“, habe ich mal in einem Kochbuch gelesen. Mit Fett schmeckt es eben besser. Aber beim Fett muss man Kalorien einsparen. Was unserer Muskulatur Kraft gibt, sind Kohlenhydrate, Fette machen vor allem dick.

Zum Schluss unseres Seminars fragte mich ein Mitpatient: „Wann kommt ihr Buch raus?“ Ich stutzte. Hatte er mit meinem Trainer gesprochen? Aber er ergänzte: „Sie haben doch so viel mitgeschrieben.“ Das meiste davon war nur für mich. Die Grundeinsichten aber möchte ich allen Sportfreunden mitteilen: Ihr wisst nicht, ob ihr die Anlage für Diabetes habt. Deshalb bleibt in Bewegung und setzt kein Fett an!

Georg von Oppen

Mitglied im Gesundheits- und Fitness-Studio des Walddörfer SV seit 9 Jahren



Georg von Oppen, Mitglied in unserem Gesundheits- und Fitness-Studio seit 9 Jahren



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: 19.03.2012



Aerobic und Bodystyling

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*



Bauch, Beine, Po	Mo.	11:00 - 12:00	Sportforum Saal 1	Anna Waclawek
Step	Mo.	16:00 - 17:00	Sportforum Gym 1	Ingrid Lißner
Fit Mix	Mo.	17:00 - 18:00	Sportforum Gym 1	Ingrid Lißner
Fitness Jugendl. bis 21 J.	Mo.	17:30 - 18:30	Sportforum Saal 1	Anna Waclawek
Fatburner 2	Mo.	19:30 - 20:30	Sportforum Saal 2	Tanja von Hacht
Fatburner	Di.	11:00 - 12:00	Sportforum Saal 2	Anja Englert
Bodystyling	Di.	18:00 - 18:45	Sportforum Saal 1	Kerstin Oliveira
WSG	Di.	18:45 - 19:30	Sportforum Saal 1	Kerstin Oliveira
BBP Moves	Di.	19:30 - 20:15	Sportforum Saal 2	Tanja von Hacht
Rückenfit	Mi.	09:00 - 10:00	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Bodystyling	Mi.	11:15 - 12:15	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
Fit Mix Jugendl. ab 14 J.	Mi.	17:00 - 18:00	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
Step	Mi.	19:30 - 20:30	Sportforum Saal 2	Tanja von Hacht
Rückenfit	Do.	09:00 - 10:00	Sportforum Saal 1	Ingrid Lißner
Yoganetics	Do.	09:00 - 10:00	Sportforum Saal 2	Stephanie Blischke
Yoganetics	Do.	17:45 - 18:45	Sportforum Saal 1	Anna Waclawek
BBP Moves	Do.	19:00 - 20:00	Sportforum Saal 2	Carmen Fürst
Bodystyling	Do.	20:30 - 21:30	Sportforum Gym 1	Dagmar Widegreen
Wake up!	Fr.	08:30 - 09:30	Sportforum Gym 2	Anja Englert
Step	Fr.	09:30 - 10:30	Sportforum Saal 1	Carmen Fürst
Bauch, Beine, Po	Fr.	10:30 - 11:30	Sportforum Saal 1	Carmen Fürst
Fit Mix	Fr.	10:45 - 11:45	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Bodystyling	Sa.	13:15 - 14:15	Sportforum Gym 1	Tanja von Hacht
Fatburner	Sa.	14:30 - 15:30	Sportforum Gym 1	Dagmar Widegreen
BBRP	Sa.	16:30 - 17:15	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: Eiselen, Joachim (04532 28 37 12)** *Beitragsstufe 3*

Aikido	Di.	20:00 - 21:45	Grundschule Buckhorn	Joachim Eiselen
Aikido	Do.	18:30 - 20:00	Grundschule Buckhorn	Joachim Eiselen



Badminton

Badminton ist eine der schnellsten Racketsportarten, die sehr hohe Ansprüche an Reflexe, Grundschwindigkeit und Kondition stellt. Konzentrationsfähigkeit, Spielwitz und taktisches Geschick sind ebenfalls Grundvoraussetzungen für einen guten Spieler. Durch die begrenzten Hallenkapazitäten und die unterschiedlichen Leistungsgruppen ist eine Aufnahme nur in Absprache mit der Abteilungsleitung möglich. **Abteilungsli.: Günther Rohde Tel.: 603 65 29, Jugend: Yannic Rotta Tel.: 0176 22 35 21 72**

Gesonderte Beiträge- bitte erfragen

Leistungsförder. Jugend	Mo.	18:00 - 20:00	Ahrens. Weg, Spielhalle	Jannic Rotta
Wettkampftraining Erw.	Mo.	20:00 - 22:00	Ahrens. Weg, Spielhalle	N. N.
Erwachsene	Mo.	20:00 - 22:00	Ahrens. Weg, Spielhalle	Joachim Siegl
Erwachsene	Mi.	20:00 - 22:00	Ahrens. Weg, li. Halle	Jannic Rotta
Erwachsene	Mi.	20:00 - 22:00	Ahrens. Weg, re. Halle	Jannic Rotta
Training Jugend bis 12 J.	Do.	17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Spielhalle	Jannic Rotta
Training Jugend ab 13 J.	Do.	18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, Spielhalle	Jannic Rotta
Wettkampftraining Jugend /Erwachsene	Do.	20:15 - 22:00	Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle	Tim Zander
Minitraining 1.-3. Klasse	Fr.	14:30 - 16:00	Schule Eulenkugstr.	Frederik Lucht
Fördertraining Jugend	Fr.	16:00 - 17:30	Schule Eulenkugstr.	Frederik Lucht
Erwachsene	Fr.	17:30 - 19:30	Schule Eulenkugstr.	Anja Lütтке
Wettkampftraining Erw.	Fr.	19:30 - 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

Kreativer Kindertanz/ Kinderballett ab 4 Jahre	Di.	14:15 - 15:00	Sportforum Saal 2	Mareike Drynda
Kreativer Kindertanz/ Kinderballett ab 5 Jahre	Di.	15:00 - 16:00	Sportforum Saal 2	Mareike Drynda
Kreativer Kindertanz/ Hinführung zum Ballett 6 Jahre	Di.	16:00 - 17:00	Sportforum Saal 2	Mareike Drynda
Anfänger 7-8 Jahre	Di.	17:00 - 18:00	Sportforum Saal 2	Andrea Treu-Kaulbarsch
Fortg. 8-11 Jahre	Di.	18:00 - 19:00	Sportforum Saal 2	Andrea Treu-Kaulbarsch



Basketball



Basketball ist eine der populärsten Ballsportarten der Welt. Von dem Kanadier James Naismith als Hallensport für die Schule 1891 entwickelt. In den USA begann dann der weltweite Siegeszug des Basketballs, das seit 1936 olympisch ist. Der Walddörfer SV bietet Basketball für Kinder ab 3 Jahren an.

Abteilungsli.: Frank Neuber 67 58 81 44

Jugend: Jana Doliesen 0152 29 57 28 46

Gesonderte Beiträge- bitte erfragen

männl. unter 18 J.	Mo.	18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, re. Halle	Helmut Richter
1. Damen	Mo.	20:00 - 22:00	Ahrens. Weg, re. Halle	Oliver Friedrich
weibl. unter 13 J.	Di.	17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Jana Doliesen, Elaine Tolksdorf
Mix 10	Di.	17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Cornelia Holzgreen-Hanson
männl. unter 12 J. 2. Mannschaft	Di.	17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Lennart Saecker
Senioren 60+	Di.	18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Hans Joachim Schnabel
männl. unter 14 J. W	Di.	18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Achim Richter
2. Damen	Di.	18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Verena Niezgodka
1. Herren	Di.	20:00 - 22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Achim Richter
2. Herren	Di.	20:00 - 22:00	Ahrens. Weg, Spielhalle	Jan-Peter Röhl
männl. unter 12 J.	Mi.	17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Christian Nehr, Carsten Bieler
weibl. unter 11 J.	Mi.	17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Annika Seemann
Mix unter 8 J.	Mi.	17:00 - 18:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Alke Kelling
weibl. unter 15 J.	Mi.	18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Orly Kapilu
männl. unter 16 J.	Mi.	18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Laurens Butin, Mario Junge
weibl. unter 15 J. 2. Mannschaft	Mi.	18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Orly Kapilu
1. Herren	Do.	20:00 - 22:00	Ahrens. Weg, Spielhalle	Achim Richter
1. Damen	Do.	20:00 - 22:00	Gymnasium Marienthal, Bezirkssporthalle	Oliver Friedrich
weibl. Mix W	Fr.	17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Spielhalle	Jana Doliesen
männl. Mix W	Fr.	17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Spielhalle	Daniel Butin
weibl. unter 17 J.	Fr.	18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, Spielhalle	Jana Doliesen, Khira Reinicke
2. Herren	Fr.	20:00 - 21:45	Ahrens. Weg, Spielhalle	N. N.



Beach- volleyball

An jedem Tag wird gespielt -- -- 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.

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

K = Kursangebot: Angebot läuft nur über einen bestimmten Zeitraum



Breakdance



Break Dance für Kids von 7 bis 11 Jahre

Mo. 17:00 - 18:15

Schule Eulenkugstr.

Reza Zarif

Break Dance für Kids ab 12 Jahre

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

Hip Hop Fortg. ab 14 J.

Mo. 16:00 - 17:30

Sportforum Saal 1

Anna Waclawek

Zumba

Mo. 20:30 - 21:30

Schule Eulenkugstr.

Patricia Kochanek

Hip Hop Anfänger 10-12 J. Di.

16:00 - 17:00

Sportforum Gym 1 Anna Waclawek, Saskia Buß

Hip Hop Fortg. ab 10 J.

Di. 17:00 - 18:00

Sportforum Gym 1

Anna Waclawek

Zumba

Di. 18:30 - 19:30

Schule Eulenkugstr.

Patricia Kochanek

Funky Dance, Hip Hop ab 12 J.

Do. 16:45 - 17:45

Sportforum Gym 1

Anna Waclawek

Street Jazz for Beginners Fr.

16:00 - 17:00

Sportforum Gym 1 Julia Anna Matberg, Saskia Buß

Street Jazz ab 14 J.

Fr. 17:00 - 18:00

Sportforum Gym 1 Julia Anna Matberg, Saskia Buß



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.

Beitragstufe 1

Jugendl./Erwachs. (Sommer) Fr.

18:15 - 20:15

Ahrens. Weg, Allhorn Stadion

Helmut Peters

Jugendl./Erwachs. (Winter) So.

09:00 - 12:00

Grundschule Buckhorn

Helmut Peters



Fechten



Anfänger II

Mo. 17:00 - 18:30

Ahrens. Weg, Gymn.saal

Patrick Pampel

Leistungstraining und Anfänger Erwachsene

Di. 20:00 - 22:00

Ahrens. Weg, Gymn.saal

Karsten Filter

Anfänger II

Mi. 16:00 - 17:30

Ahrens. Weg, li. Halle

Patrick Pampel

Anfänger I

Mi. 17:30 - 19:00

Ahrens. Weg, Gymn.saal

Lennart Wollenhaupt

Haupttraining

Mi. 17:30 - 20:00

Ahrens. Weg, li. Halle

Karsten Filter

Anfänger I

Fr. 16:45 - 18:15

Ahrens. Weg, Gymn.saal

Lennart Wollenhaupt

Haupttraining

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. **Abteilungsli.: Nagel, Rüdiger (603 36 47)**, Sportwart: Karsten Filter Tel: 23 81 38 92

Gesonderte Beiträge- bitte erfragen



Feldenkrais

Erwachsene

B

Di. 16:30 - 17:30

Sportforum Gym 2

Anita Brüning

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

Kontakt: Brüning, Anita (04102 891 39 08)

Beitragstufe 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**



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



Flamenco

Anfänger und Fortg.	Do. 10:30 - 12:00	Sportforum Saal 2	Maren El Masri
Anfänger und Fortg.	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

Erwachsene	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: 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

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

Gesonderte Beiträge- bitte erfragen

2. F-Jugend Jahrg. 2003	Mo. 15:00 - 16:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Fabian Dämmich
6. F-Jugend Jahrg. 2004	Mo. 15:00 - 16:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Nicolas Kaninck
Kooperation Schule Verein	Mo. 15:30 - 17:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Cordula Kempf
1. C-Mädchen Jahrg. 97/98	Mo. 16:00 - 17:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Cordula Kempf
5. D-Jugend Jahrg. 2000	Mo. 16:30 - 18:00	Saseler Weg, Sportplatz	Florian Kaninck
3. D-Jugend Jahrg. 2000	Mo. 16:30 - 19:00	Saseler Weg, Sportplatz	Torsten Schuhardt
4. D-Jugend Jahrg. 2000	Mo. 16:30 - 18:00	Saseler Weg, Sportplatz	Justus Weber
5. E-Jugend Jahrg. 2002	Mo. 16:30 - 18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Ben Märten
4. F-Jugend Jahrg. 2004	Mo. 17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Dennis Jäckel
5. F-Jugend Jahrg. 2004	Mo. 17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Frank Nolte
6. E-Jugend Jahrg. 2002	Mo. 17:30 - 19:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Dirk Schossig
1. u. 2. D-Jugend Jahrg. 99	Mo. 18:00 - 19:30	Saseler Weg, Sportplatz	Johanno Ibes
1. B-Jugend Jahrg. 95	Mo. 18:00 - 19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Andreas Dämmich
1. Frauen Jahrg. 93 u. älter	Mo. 19:30 - 21:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Andy Schmidt



3. F-Jugend Jahrg. 2003	Di. 15:00 - 16:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Finn Braatz
1. G-Jugend Jahrg. 2005	Di. 15:30 - 17:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Eren Kirazoglu
3. D-Mädchen Jahrg. 2000	Di. 16:30 - 18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Louisa Marutt
1. u. 2. D-Mädchen Jahrg. 99	Di. 17:00 - 18:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Thorsten Ortman
2. B-Jugend Jahrg. 95/96	Di. 17:30 - 19:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Kay Thomsen
1. C-Jugend Jahrg. 97	Di. 18:00 - 19:30	Saseler Weg, Sportplatz	Lars Richter
1. Herren Jahrg. 93 u. älter	Di. 19:30 - 21:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Andreas Dämmich
2. E-Mädchen Jahrg. 01/02	Mi. 15:00 - 16:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Torsten Schuhardt
1. F-Jugend Jahrg. 2003	Mi. 15:30 - 16:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Chase Reichenberg
4. E-Jugend Jahrg. 2002	Mi. 15:30 - 17:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Alexander Verdieck
1. E-Mädchen Jahrg. 01	Mi. 16:00 - 17:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Leah Weber
2. E-Jugend Jahrg 2001	Mi. 16:30 - 18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Hannes Lahann
7. E-Jugend Jahrg. 2002	Mi. 16:30 - 18:00	Saseler Weg, Sportplatz	Oliver Wisniewski
3. C-Jugend Jahrg. 98	Mi. 16:30 - 18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Tim Jochimsen
1. D-Jugend Jahrg. 99	Mi. 16:30 - 18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Johanno Ibes
1. B-Mädchen Jahrg. 95/96	Mi. 17:00 - 19:00	Saseler Weg, Sportplatz	Heinrich Färber
1. E-Jugend Jahrg 2001	Mi. 17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Fabian Becker
5. F-Jugend Jahrg 2004	Mi. 17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Frank Nolte
4. F-Jugend Jahrg 2004	Mi. 17:00 - 18:30	Saseler Weg, Sportplatz	Dennis Jäckel
3. B-Jugend Jahrg. 96	Mi. 17:30 - 19:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Jörg Laarmann
3. E-Jugend Jahrg. 2001	Mi. 17:30 - 19:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Robin Rüggen
Senioren Jahrg. 60 u. älter	Mi. 19:00 - 20:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Horst Loevenforst
1. Frauen Jahrg. 93 u. älter	Mi. 19:30 - 20:30	Saseler Weg, Sportplatz	Andy Schmidt
Alte Herren Jahrg. 76 u. älter	Mi. 20:00 - 21:30	Saseler Weg, Sportplatz	Uwe Beeck
1. Frauen Jahrg. 93 u. älter	Mi. 20:30 - 21:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Andy Schmidt
2.F-Jugend Jahrg. 2003	Do. 15:00 - 16:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Fabian Dämmich
1. G-Jugend Jahrg. 2005	Do. 15:30 - 17:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Eren Kirazoglu
1. C-Mädchen Jahrg. 97/98	Do. 16:30 - 18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Cordula Kempf
3.F-Jugend Jahrg. 2003	Do. 16:30 - 18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Finn Braatz
3. D-Jugend Jahrg. 2000	Do. 17:00 - 18:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Torsten Schuhardt
5. D-Jugend Jahrg. 2000	Do. 17:00 - 18:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Florian Kaninck
4. D-Jugend Jahrg. 2000	Do. 17:30 - 18:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Justus Weber
1. B-Jugend Jahrg. 95	Do. 18:00 - 19:30	Saseler Weg, Sportplatz	Andreas Dämmich
1. u. 2. D-Jugend Jahrg. 99	Do. 18:00 - 19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Johanno Ibes
1. Herren Jahrg. 93 u. älter	Do. 19:30 - 21:00	Saseler Weg, Sportplatz	Andreas Dämmich
2. E-Jugend Jahrg 2001	Fr. 15:00 - 16:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Hannes Lahann
G-Junioren Jahrg. 2005	Fr. 15:00 - 16:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Fabian Kock
7. E-Jugend Jahrg. 2002	Fr. 15:00 - 16:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Oliver Wisniewski
G-Junioren Jahrg. 2006	Fr. 15:00 - 16:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Niklas Böge
1. F-Jugend Jahrg. 2003	Fr. 15:00 - 16:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenpl.	Chase Reichenberg
G-Junioren Jahrg. 2005	Fr. 16:00 - 17:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Ben Böge
G-Junioren Jahrg. 2006	Fr. 16:00 - 17:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Lasse Pietsch
1. E-Jugend Jahrg. 2001	Fr. 16:00 - 17:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Fabian Becker
3. E-Jugend Jahrg. 2001	Fr. 16:30 - 18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Robin Rüggen
2. F-Mädchen Jahrg. 03/04	Fr. 16:30 - 18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Torsten Schuhardt
3. D-Mädchen Jahrg. 2000	Fr. 16:30 - 18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Louisa Marutt
4. E-Jugend Jahrg.2002	Fr. 16:30 - 18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenp.	Alexander Verdieck
1. E-Mädchen Jahrg. 01	Fr. 16:30 - 18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Leah Weber
2. E-Mädchen Jahrg. 01/02	Fr. 16:30 - 18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Torsten Schuhardt
1. F-Mädchen Jahrg. 03/04	Fr. 16:30 - 18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Torsten Schuhardt
3. C-Jugend Jahrg. 98	Fr. 16:30 - 18:30	Saseler Weg, Sportplatz	Tim Jochimsen
6. E-Jugend Jahrg. 2002	Fr. 16:30 - 18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Dirk Schossig
5. E-Jugend Jahrg 2002	Fr. 17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Ben Märten
3. B-Jugend Jahrg. 96	Fr. 17:30 - 19:00	Saseler Weg, Sportplatz	Jörg Laarmann
1. u. 2. D-Mädchen Jahrg. 99	Fr. 17:30 - 19:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Thorsten Ortman
2. B-Jugend Jahrg. 95/96	Fr. 17:30 - 19:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Kay Thomsen
1. C-Jugend Jahrg. 97	Fr. 18:00 - 19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Cordula Kempf
1. Frauen Ü 30 Jahrg. 80 u. älter	Fr. 18:15 - 20:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Torsten Schuhardt
1. B-Mädchen Jahrg. 95/96	Fr. 18:30 - 20:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Heinrich Färber



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 Kurskript ergänzt. Die Anmeldung erfolgt im Sportforum. **Beitragsstufe 4**



Beckenbodenfitness Anfäng. Frauen	B G	Mo. 16:15 - 17:30	Sportforum Saal 2	Susanne Nawo
Rückenschule Trainingsgruppe	B G	Di. 17:30 - 18:30	Sportforum Gym 2	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	B G	Di. 18:30 - 19:30	Sportforum Gym 2	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	B G	Di. 19:30 - 20:30	Sportforum Gym 2	Gabriele Fiebig
Rückenschule Trainingsgruppe	B G	Di. 20:30 - 21:30	Sportforum Gym 2	Gabriele Fiebig
Rückenschule Trainingsgruppe	B G	Mi. 09:00 - 10:00	Sportforum Saal 2	Susanne Tischer
Rückenschule Trainingsgruppe	B G	Mi. 10:00 - 11:00	Sportforum Saal 2	Susanne Tischer
Präv. Rückenschule	B G K	Mi. 20:30 - 22:00	Sportforum Saal 2	Andreas Fischer
Beckenbodenfitness für Frauen	B G	Do. 11:00 - 12:15	Sportforum Gym 2	Susanne Nawo
Rückenschule Trainingsgruppe	B G	Do. 17:30 - 18:30	Sportforum Gym 2	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	B G	Do. 18:30 - 19:30	Sportforum Gym 2	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	B G	Do. 19:30 - 20:30	Sportforum Gym 2	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	B G	Do. 20:30 - 21:30	Sportforum Gym 2	Andreas Fischer
Autogenes Training	B K	Fr. 18:00 - 19:30	Schule Eulenkugstr., Bewegungsraum Haus 3	Claudia Bigger



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**



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



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: Timm, Edgar (603 41 11)**
Gesonderte Beiträge- bitte erfragen

1. D-Jugend männl. Jahrg. 99/00	Mo. 16:00 - 17:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Karol Giczewski
2. D-Jugend männl. Jahrg. 99/00	Mo. 16:00 - 17:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Marcel-Oliver Giczewski
2. C-Jugend männl. Jahrg. 97/98	Mo. 17:30 - 19:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Hauke Zielke
C-Jugend weibl. Jahrg. 97/98	Mo. 17:30 - 19:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Susanne Möller
B-Jugend männl. Jahrg. 95/96	Mo. 17:30 - 19:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Hauke Zielke



Handball



1.D-Jugend männl. Jahrg. 99/00	Di. 16:00 - 17:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Karol Giczewski
2.D-Jugend männl. Jahrg. 99/00	Di. 16:00 - 17:00	Ahrens. Weg, Spiegelhalle	Marcel-Oliver Giczewski
Minis gemischt Jahrg. 2003 und jünger	Di. 17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Spiegelhalle	Hagen Ploog, Janina Leona Gröger
E-Jugend Jahrg. 99/00 und jünger	Di. 17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Spiegelhalle	Benjamin Peppel
2.C-Jugend männl. Jahrg. 97/98	Di. 18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, Spiegelhalle	Hauke Zielke
B-Jugend männl. Jahrg. 95/96	Di. 18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Hauke Zielke
Herren Jahrg. 92 und älter	Di. 20:00 - 21:30	Ahrens. Weg, Spiegelhalle	Stefan Mlitzke
1.C-Jugend männl. Jahrg. 97/98	Do. 17:00 - 18:30	Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle	Knuth Lange
Herren. Jahrg. 92 u. älter	Do. 18:30 - 20:15	Gymn. Buckhorn, Bezirkssporthalle	Stefan Mlitzke
Senioren ab 40 J.	Do. 19:00 - 20:15	Gymn. Buckhorn, Bezirkssporthalle	Marion Dannhauer
1. D-Jugend männl. Jahrg. 00/01	Fr. 18:00 - 19:15	Ahrens. Weg, li. Halle	Marcel-Oliver Giczewski



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: Hönigschmid, Kerstin (653 03 55)

Beitragsstufe 5

Trainingsgruppe B G	Mo. 08:00 - 09:30	Sportforum Gym 2	Antje Surenbrock
Übungsgruppe ab 50 Watt B G	Mo. 09:30 - 10:30	Sportforum Gym 2	Antje Surenbrock
Hockergruppe ab 25 Watt B G	Mo. 10:30 - 11:30	Sportforum Saal 2	Antje Surenbrock
Übungsgruppe ab 25 Watt G	Mo. 11:45 - 12:45	Sportforum Saal 2	Antje Surenbrock
Übungsgruppe B G	Mo. 18:30 - 19:30	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Kerstin Hönigschmid
Trainingsgruppe B G	Mo. 19:30 - 20:30	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Kerstin Hönigschmid
Trainingsgruppe Herzsport mit Nordic Walking B G	Fr. 18:15 - 19:45	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Kerstin Hönigschmid, Antje Surenbrock



Inline-Hockey



Inline-Hockey Frauen	Mi. 20:00 - 21:45	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Andre Hütten
Inline-Hockey Jugend	Mi. 20:00 - 21:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Florian Heidrich
Inline-Hockey Herren (Hobby)	Fr. 20:30 - 21:45	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Guido Klenner

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

Beitragsstufe 2



Inline-Skating

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

Beitragsstufe 2

Kinder 6-10 Jahre Anfänger 1 K	Sa. 15:30 - 17:00	Ahrens. Weg, li. Halle	Sabine Preußner
Familie: Kinderkurs mit ElternAnf. 1+2 K	Sa. 17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, li. Halle	Sabine Preußner
Wechselnde Kursangebote Inlinegeburtstage K	So. 17:00 - 22:00	Ahrens. Weg, li. Halle	N. N.



Integrations-sport

Integrations-sportgruppe 5 - 12 Jahre (mit Voranmeldung) W	Di. 15:30 - 17:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Ingrid Vogt-Willhöft
Integrations-sportgruppe 16 - 50 Jahre	Do. 17:30 - 19:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Nina Melitz

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. **Vogt-Willhöft, Ingrid (04102 52155)**

Gesonderte Beiträge - bitte erfragen



Judo

Judo – der sanfte Weg des Nachgebens dient als Teil der japanischen Budoarten nicht nur dem Training des Körpers, sondern auch der Vervollkommnung des Geistes. Über die Beherrschung des Körpers soll man zu geistiger Reife gelangen. Der Walddorfer 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 603 15 897 Beitragstufe 3**

Fortg. ab 7 J.	Mo. 17:00 - 18:30	Grundschule Buckhorn	Jana Aileen Ellerbrock
Anfänger ab 7 J.	Mo. 17:00 - 18:30	Grundschule Buckhorn	Niclas Blessin
Fortg. ab 7 J.	Di. 17:00 - 18:30	Grundschule Buckhorn	Jana Aileen Ellerbrock
Anfänger ab 7 J.	Di. 17:00 - 18:30	Grundschule Buckhorn	Niclas Blessin
Fortg. unter 17 J.	Di. 18:30 - 20:00	Grundschule Buckhorn	Jana Aileen Ellerbrock
Erwachsene	Di. 20:00 - 21:45	Grundschule Buckhorn	Robert Röber
Anfänger ab 7 J.	Do. 17:00 - 18:30	Grundschule Buckhorn	Jana Aileen Ellerbrock
Erwachsene			
Anfänger/Fortg.	Do. 20:00 - 21:45	Grundschule Buckhorn	Alexander Kappler
Judo freies Training	So. 15:00 - 18:00	Grundschule Buckhorn	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

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



Klettern



Kurs Erwachsene K	Mi. 20:00 - 22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Peter Berger
Kurs Kinder Anfänger K	Do. 17:00 - 19:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Janet Adam, ohanna Koch
Kletter-Kindergeburtstage oder Kurse K	Fr. 16:00 - 18:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Lukas Stolz, Tobias Kähler
Kinder Fortg. Aufn. mit Vorkenntnissen	Fr. 18:00 - 20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	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 empor zu steigen, oder perfektionieren Sie Ihr Können als Fortgeschrittener.

Beitragstufe 4



Kunstturnen

Kunstturnen ist eine ausgezeichnete Körperschule und somit eine hervorragende Grundlage für weitere sportliche Aktivitäten. Es bildet eine sehr gute Grundlage für viele andere Sportarten wie Trampolinspringen, Turmspringen, Rhönrad, Voltigieren, Synchronschwimmen, Aerobic, Fechten u.v.m. Für Mädchen ab 10 Jahren.

Beitragstufe 3

Kunstturnen Talentförderung	Mo. 17:00 - 19:00	Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle	Nicola Westphal, Nina Günter
Kunstturnen ab 10 J.	Do. 17:00 - 19:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Nina Günter, Melanie Schult



Latin Dance

Erwachsene mit Vorkenntnissen

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

Lauftreff, Länge nach Lust und Wetter

Di. 18:30 - 19:30

Sportforum

N. N.

Lauftreff, Länge nach Lust und Wetter

Do. 18:30 - 19:30

Sportforum

N. N.

Lauftreff, Länge nach Lust und Wetter

Sa. 14:00 - 15:00

Sportforum

N. N.

Lauftreff, 2 Stunden Lauf

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, Marktparkplatz Kattjahren 4-8.

Beitragsstufe 1



Leichtathletik

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: Matzke, Herwig (0176 20 787 675)**

Gesonderte Beiträge - bitte erfragen



m/w Jahrg 2003 und jünger

Di. 15:45 - 16:45

Ahrens. Weg, Allhorn Stadion

Jens Holst, Svenja Matzke

m/w Jahrg. 00/01/02

Di. 16:45 - 18:00

Ahrens. Weg, li. Halle

Teresa Formica

m/w Jahrg. 97/98/99/00

Di. 17:30 - 19:00

Ahrens. Weg, li. Halle

Bastian Rittmeister

m/w Jahrg. 1996 u. älter Okt. - Apr.

Di. 18:30 - 20:00

Ahrens. Weg, re. Halle

Andreas Vogel

m/w Jahrg.1996 u. älter Okt. - Apr.

Di. 18:30 - 20:00

Ahrens. Weg, li. Halle

Herwig Matzke

m/w Jahrg.1996 u. älter Mai - Sep.

Di. 18:30 - 20:00

Sportpark Oldenfelde

Herwig Matzke

m/w Jahrg.1996 u. älter Mai - Sep.

Di. 18:30 - 20:00

Sportpark Oldenfelde

Andreas Vogel

Senioren m/w

Di. 20:00 - 22:00

Ahrens. Weg, Allhorn Stadion

Gerd Jessen

m/w Jahrg. 2003 u. jünger

Do. 15:30 - 16:45

Ahrens. Weg, li. Halle

Jens Holst, Caroline Scholl

m/w Jahrg. 00/01/02

Do. 16:45 - 18:00

Ahrens. Weg, li. Halle

Teresa Formica

m/w Jahrg. 97/98/99/00

Do. 17:30 - 19:00

Ahrens. Weg, li. Halle

Bastian Rittmeister

m/w Wurftraining Jahrg. 1996 u. älter Okt. - Apr.

Do. 18:30 - 20:00

Ahrens. Weg, li. Halle

Herwig Matzke

m/w Sprint/Sprung Jahrg. 1996 u. älter Okt. - Apr.

Do. 18:30 - 20:00

Ahrens. Weg, li. Halle

Andreas Vogel

m/w Jahrg.1996 u. älter Mai - Sep.

Do. 18:30 - 20:00

Sportpark Oldenfelde

Herwig Matzke

m/w Jahrg.1996 u. älter Mai - Sep.

Do. 18:30 - 20:00

Sportpark Oldenfelde

Andreas Vogel

m/w 15-21 J. Koop. Fördertraining Sprung

Sa. 10:30 - 12:00

Ahrens. Weg, li. Halle

Andreas Vogel

m/w 15-21 J. Koop. Fördertraining Wurf

Sa. 10:30 - 12:00

Ahrens. Weg, Spielhalle

Herwig Matzke



Line Dance

Anfänger

Mi. 18:00 - 19:30

Sportforum Saal 1

Uta John

Fortgeschrittene

Fr. 18:00 - 19:30

Sportforum Saal 2

Heike Wilkens, Gaby Elfreich

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

(Asthma)

B G

Mi. 11:15 - 12:15

Sportforum Gym 2

Jessica Behn

Lungensport (COPD)

B G

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

Nordic Walking	Mo. 11:00 - 12:00	Sportforum	Raya Hauschild
Nordic Walking	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

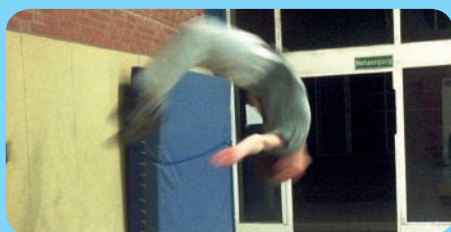


Mittelstufe	Mo. 17:45 - 19:15	Sportforum Saal 2	Barbara Timm
--------------------	-------------------	-------------------	--------------

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



Parkour für Kids 8 - 10 Jahre	Mi. 16:00 - 17:00	Jan Elfreich, Grundschule Buckhorn	Vincent Schuler
Parkour für Kids 11 - 13 Jahre W	Mi. 17:00 - 18:00	Jan Elfreich, Grundschule Buckhorn	Vincent Schuler
Parkour für Kids 14 - 17 Jahre	Mi. 18:00 - 19:15	Jan Elfreich, Grundschule Buckhorn	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**

Pilates B	Mo. 18:00 - 18:45	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Pilates B	Di. 16:00 - 17:00	Sportforum Saal 1	Ingrid Lißner
Pilates 2 B	Di. 17:00 - 18:00	Sportforum Saal 1	Ingrid Lißner
Pilates 2 (Vorkenntn. erf.) B	Mi. 10:00 - 11:00	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Pilates B W	Do. 10:00 - 11:00	Sportforum Gym 2	Susanne Nawo
Pilates B K	Do. 16:30 - 17:30	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Pilates B	Do. 20:00 - 21:00	Sportforum Saal 2	Carmen Fürst
Pilates	Sa. 17:15 - 18:00	Sportforum Gym 1	Carmen Fürst



Prellball

Herren	Di. 20:00 - 22:00	Ahrensb. 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**



Psychomotorik Kids

Psychomotorik für Kinder 3 - 5 J	Mi. 15:00 - 16:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Annett Zastrow
Psychomotorik für Kinder 6 - 8 J.	Mi. 16:00 - 17:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Annett Zastrow

Inhalte der Psychomotorikstunden sind: Bewegungs- und Konzentrationsspiele, rhythmische und musische Spiele, darstellende Spiele, Sportmotorische Übungen, Gruppendynamische Bewegungsspiele. **Beitragsstufe 3**



Qi Gong

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



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



Leistungsgruppe 5-10 J.	Mo.	17:00 - 18:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkssporthalle	Sylvia Lopatta
Breitensportgruppe ab 5 J.	Mo.	18:00 - 19:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkssporthalle	Iris Kerres
Leistungsgruppe ab 11 J.	Mo.	18:30 - 21:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkssporthalle	Sylvia Lopatta
Leistungsgruppe 5-10 J.	Do.	16:30 - 18:00	Hoisbüttel, Bezirkssporthalle	Sylvia Lopatta, Jessica Blunk
Leistungsgruppe ab 11 J.	Do.	17:30 - 20:00	Hoisbüttel, Bezirkssporthalle	Sylvia Lopatta
Alle Leistungsklassen	Sa.	09:00 - 13:30	Gymn. 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. **Beitragsstufe 4**



Rock'n'Roll



Erw./Jugend Anfänger bis Turnierpaare	Di.	19:30 - 22:00	Schule Eulenkugstr.	Ulrich Lopatta, Andreas Fricke
Fortgeschrittene ab 10 J.	Do.	17:00 - 19:00	Ahrensberg Weg, Gymn.saal	Ulrich Lopatta, Thomas Fischer
Erwachsene, Fortg. Turnierpaare	Do.	19:30 - 22:00	Schule Eulenkugstr.	Sophia Terhoeven
Anfänger/Fortg. ab 5 J.	Fr.	15:30 - 16:30	Sportforum Saal 2	Steffi Franzen
Anfänger 10-13 J.	Fr.	16:30 - 18:00	Sportforum Saal 2	Steffi Franzen
Freies Training	Fr.	21:00 - 23:00	Sportforum Saal 2	Thomas Fischer
Training u. Kinderformation n. Vereinbar.	So.	11:00 - 14:00	Schule Eulenkugstr.	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: Fischer, Thomas (29 89 42 89)**

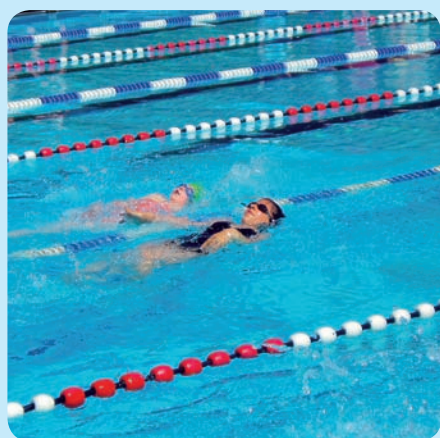
Gesonderte Beiträge - bitte erfragen



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



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



Anfängerkurs Wassergewöhnung Gruppe 1	Mo. 14:30 - 15:00	Berufsförderungswerk	Beate Kuhlwein
Anfängerkurs Wassergewöhnung Gruppe 2	Mo. 15:00 - 15:30	Berufsförderungswerk	Beate Kuhlwein
Anfängerkurs Wassergewöhnung Gruppe 3	Mo. 15:30 - 16:00	Berufsförderungswerk	Beate Kuhlwein
Anfängerkurs Wassergewöhnung Gruppe 4	Mo. 16:00 - 16:30	Berufsförderungswerk	Beate Kuhlwein
Anfängerkurs Wassergewöhnung Gruppe 5	Mo. 16:30 - 17:00	Berufsförderungswerk	Beate Kuhlwein
Anfängerkurs Wasserbewältigung Gruppe 1	Mi. 14:00 - 15:00	Schwimmhalle Neusurenland	Beate Kuhlwein
Anfängerkurs Wasserbewältigung Gruppe 2	Mi. 15:00 - 16:00	Schwimmhalle Neusurenland	Beate Kuhlwein
Anfängerkurs Wasserbewältigung Gruppe 3	Do. 15:00 - 16:00	Schwimmhalle Neusurenland	Beate Kuhlwein
Anfängerkurs Wasserbewältigung Gruppe 4	Do. 16:00 - 17:00	Schwimmhalle Neusurenland	Beate Kuhlwein
Anfängerkurs Wasserbewältigung Gruppe 5	Do. 17:00 - 18:00	Schwimmhalle Neusurenland	Beate Kuhlwein
Fortschrittkurs Gruppe A	Fr. 15:00 - 15:45	Berufsförderungswerk	Beate Kuhlwein
Fortschrittkurs Gruppe B	Fr. 15:45 - 16:30	Berufsförderungswerk	Beate Kuhlwein



Ski

Skigymnastik ganzjährig	Mo.	20:00 - 21:30	Ahrens. Weg, li. Halle	Andreas Hänschen
Skigymnastik ganzjährig	Do.	19:00 - 20:30	Ahrens. Weg, re. Halle	Armin Meyer
Skigymnastik (Jan.-Feb.) K	Sa.	10:00 - 11:15	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Claudia Zierk
Skigymnastik (Nov.-Feb.) K	So.	10:00 - 11:15	Ahrens. Weg, re. Halle	Armin Meyer, 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! **Abteilungsli.: Hänschen, Andreas (31 70 54 34)** **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

Fitness 50+ (Frauen)	Mo.	07:45 - 08:45	Sportforum Saal 1	Marion Dannhauer
Fitness 50+ (Frauen)	Mo.	08:45 - 09:45	Sportforum Saal 1	Marion Dannhauer
Gymnastik 50+ (Männer)	Mo.	15:00 - 16:15	Sportforum Gym 2	Norbert Hauschild
Fitness 50+ (Männer)	Di.	08:45 - 09:45	Sportforum Gym 2	Norbert Hauschild
Gymnastik 50+	Di.	09:00 - 10:00	Sportforum Gym 1	Ute Hiesener-Sprick
Gymnastik auf dem Hocker	Di.	10:00 - 11:00	Sportforum Saal 1	Susanne Tischer
Fitness 50+ (Frauen)	Mi.	08:30 - 09:30	Sportforum Saal 1	Birgit Chmielewski
Gymnastik 50+	Mi.	09:30 - 10:30	Sportforum Saal 1	Rosemarie Waidt
Fitness 50+ (Männer)	Do.	08:45 - 09:45	Sportforum Gym 1	Jennifer Schendel
Fit ins hohe Alter K	Do.	15:30 - 16:30	Sportforum Gym 2	Raya Hauschild
Fitness 50+ (Männer)	Do.	17:30 - 19:00	Sportforum Saal 2	Jennifer Schendel
Gymnastik 50+	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. **Abteilungsli.: Schäfer, Ingrid (603 82 23), Kontakt auch: Kerstin Laveatz 760 80 724** **Gesonderte Beiträge - bitte erfragen**

Fortg. II B	Mo.	16:45 - 18:00	Sportforum Gym 2	Renate Kolk
Anfänger B	Mo.	18:30 - 19:30	Sportforum Saal 1	Renate Kolk
Freies Training für Anfänger geeignet B	Mo.	20:30 - 22:00	Sportforum Gym 2	Wenting Liang-Chyba
Trainingsgruppe für Anfänger geeignet B	Do.	19:00 - 21:15	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Regina Bondzio



Tanzen

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

Abteilungsli.: Nuppau, Heino (04102 662 07)
Gesonderte Beiträge - bitte erfragen



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

Thai Boxen	Sa.	18:00 - 19:30	Sportforum Gym 2	Kolja Kröckel
Thai Boxen	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 Wettkampfangesbot an Punktspielen und Turnieren. **Abteilungsl.: Sander, Jörg 0163 504 86 01**
Gesonderte Beiträge - bitte erfragen



Leistungsgruppe	Mo. 17:15 - 19:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Hormos Ghanaati
Training/Punktspiele Erwachsene	Mo. 18:30 - 22:00	Grundschule Buckhorn	Eberhard Schmidt
Training/Punktspiele Erw.	Mo. 19:00 - 22:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Ingwald Dolberg
Fortgeschrittene 7-17 J.	Di. 17:00 - 18:30	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Jörg Sander
Punktspiele Erwachsene	Di. 18:30 - 22:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Eberhard Schmidt
Anfängertraining/ Punktspiele 7-17 J. Erwachsene	Mi. 17:00 - 18:30	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Jörg Sander
Erwachsene	Mi. 18:30 - 22:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Ingwald Dolberg
Training Senioren (ab 19.30 Uhr Punktspiele)	Do. 17:30 - 22:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	versch. Trainer
Anfänger ab 7 J.	Fr. 15:30 - 17:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Martin Gao
Fortgeschrittene 7-17 J.	Fr. 17:00 - 18:30	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Martin Gao
Training/Punktspiele Erw.	Fr. 19:00 - 22:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	versch. Trainer
Anfänger u. Fortg. 7-17 J.	Sa. 12:00 - 14:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Jörg Sander
Freies Training	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 1-3 Jahre	Mo. 09:00 - 10:30	Sportforum Saal 2	Ariane Walther
Bewegungslandschaft. 3-4 J.	Mo. 15:00 - 16:00	Schule Eulenkrugstr.	Natascha Mier
Bewegungslandschaft. 1,5 -2 J. mit Eltern	Mo. 16:00 - 17:00	Schule Eulenkrugstr.	Natascha Mier
Kinderturnen 4-6 Jahre	Mo. 16:15 - 17:15	Ahrens. Weg, li. Halle	Vincent Schuler
Geräteturnen 5-7 Jahre	Mo. 17:00 - 18:00	Gymn. Buckhorn, Bezirkssporthalle	Silke Stoltenberg
Kinderturnen 7-9 Jahre	Mo. 17:15 - 18:15	Ahrens. Weg, li. Halle	Vincent Schuler
Bewegungslandschaften 1-2 J. mit Eltern	Di. 09:00 - 10:00	Sportforum Saal 2	Roswitha Brockmann
Bewegungslandschaften 2-3 J. mit Eltern	Di. 10:00 - 11:00	Sportforum Saal 2	Roswitha Brockmann
Gerätelandschaften 4-5 J.	Di. 16:00 - 17:00	Schule Eulenkrugstr.	Ute Gentzke
Geräteturnen 6-10 J.	Di. 16:00 - 17:00	Schule a. d. Teichwiesen	Natascha Mier
Geräteturnen 6-8 J.	Di. 17:00 - 18:00	Schule Eulenkrugstr.	Ute Gentzke
Geräteturnen ab 10 J.	Mi. 19:00 - 20:00	Ahrens. Weg, re. Halle	Mali Grüschow
Bewegungslandschaften ab 1 J. mit Eltern	Do. 09:00 - 10:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Ariane Walther
Bewegungslandschaften 2-3 J. mit Eltern	Do. 10:00 - 11:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Ariane Walther
Bewegungslandschaften 2-3 J. mit Eltern	Do. 11:00 - 12:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Ariane Walther
Bewegungslandschaften 1-3 J.	Do. 15:15 - 16:15	Sportforum Saal 2	Ariane Walther
Bewegungslandschaften 1-3 J. mit Eltern	Do. 15:30 - 16:30	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Mali Grüschow
Ball Spiel Spass 3-4 J. W	Do. 15:45 - 17:00	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Laura Schlünzen
Ballschule 7 - 10 J.	Do. 16:00 - 17:00	Schule a. d. Teichwiesen	Stephan Malkowski
Bewegungslandschaften 1-3 J.	Do. 16:15 - 17:15	Sportforum Saal 2	Ariane Walther
Bewegungslandschaften 2-5 J. mit Eltern	Do. 16:30 - 17:30	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Mali Grüschow
Ballsport 4-6 J. W	Do. 17:00 - 18:15	Ahrens. Weg, re. Halle	Laura Schlünzen
Klitzekleine Krabbelkäfer ab 6 Mon. (Kurs mit Anmeldung) K	Fr. 08:45 - 09:45	Sportforum Saal 2	Ariane Walther
Klitzekleine Krabbelkäfer ab 12 Mon. (Kurs mit Anmeldung) K	Fr. 09:45 - 10:45	Sportforum Saal 2	Ariane Walther
Gerätelandschaften 3-5 J. mit Geschwistern	Fr. 15:00 - 16:00	Schule a. d. Teichwiesen	Raya Hauschild
Gerätelandschaften 3-5 J. mit Geschwistern	Fr. 16:00 - 17:00	Schule a. d. Teichwiesen	Raya Hauschild
Kinderturnen 4-6 J.	Fr. 16:00 - 17:00	Ahrens. Weg, li. Halle	Natascha Mier

Weitere Angebote



Kinder- und Jugendtheater

Proben Mai-Dezember	Mi.	16:00 - 18:00	Sportforum Saal 2	Christel Busch
Proben August-Dezember	Sa.	10:00 - 14:00	Sportforum Saal 2	Christel Busch

Die Kinder- und Jugendtheatergruppe probt mittwochs und an den Wochenenden nach einem festgelegten Probenplan. Anmeldung im Sportforum.



Kinderbetreuung



Spiele, Vorlesen, Schlafen	Mo – Fr.	09:00-13:00	Sportforum	Melanie Schult
Spiele, Vorlesen, Schlafen	Sa.	15:30 - 18:30	Sportforum	N. N.

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

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

Frauen und Männer	Mo.	10:00 - 21:30	Sportforum Studio
Frauen	Di.	10:00 - 15:00	Sportforum Studio
Frauen und Männer	Di.	15:00 - 21:30	Sportforum Studio
Frauen und Männer	Mi.-Fr.	10:00 - 21:30	Sportforum Studio
Frauen und Männer	Sa.	13:30 - 18:30	Sportforum Studio
Frauen und Männer	So.	10:30 - 17:30	Sportforum Studio
Feiertags: Frauen und Männer		10:30 - 15:30	Sportforum Studio



Solarium

Das Ergoline-Solarium ist für Alle ab 18 Jahre. Die Benutzung ist kostenpflichtig. **Beitragstufe 5**

Bräunen für Alle	Mo.-Fr.	08:30 - 21:30	Sportforum Studio
Bräunen für Alle	Sa.	13:00 - 18:30	Sportforum Studio
Bräunen für Alle	So.	10:00 - 17:30	Sportforum Studio
Feiertags: Bräunen für Alle	--	10:00 - 15:30	Sportforum Studio



Sprachen

Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen	K	Di.	11:00 - 12:30	Sportforum Saal 2	Barbara Ronnebaum
Spanisch für Fortgeschrittene	K	Do.	09:15 - 11:00	Sportforum Saal 2	Iris von Lamezan
Englisch für Fortg. mit sehr guten Kenntnissen	K	Do.	11:00 - 12:30	Sportforum Saal 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

Frühling & Sommer 2012

Achtung: Kursanmeldungen mit einmaliger Einzugsermächtigung bitte auf dem Kursanmeldeformular an die Adresse des Walddorfer 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: 13.03.2012)

Kursangebot/ Kursnummer	Zielgruppe	Inhalt	Kursleiter/in	Kosten Mitglieder/ Kursteilnehmer	Zeit/Beginn/Ort
Autogenes Training & mehr 201208-50	Erwachsene B	Entspannt in das Wochenende mit der ganzheitlichen Methode. Die/der Übende erfährt Entspannung, Ruhe und Wärme, bis schließlich ein Zustand der inneren Harmonie erreicht ist. Die Muskeln werden gelockert, die Blutgefäße entspannen und weiten sich, so dass eine bessere Durchblutung und Stoffwechsel des Körpers gewährleistet wird. Inhalt: das klassische ‚Autogene Training‘, Atemtechniken, Achtsamkeitsübungen, Anleitung. Zur Stressbewältigung im Alltag, Klangschalenmeditation, viel zum Lachen und mehr!	n.n.	75,- € / 92,- € 10 x 1,5 Std.	Freitag 18:00-19:30 Uhr Beginn: 10.8.2012 Schule Eulenkrugstrasse
Babyturnen 1 201208-01	Kleinkinder 6-12 Monate	Durch vielfältige Möglichkeiten sammeln die Babys Erfahrungen mit allen Sinnen. Es werden Bewegungsanregungen gegeben, Lieder gesungen, Fingerspiele und Schoßbreiter 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 Walther	0,- € / 45,- € 10 x 1 Std.	Freitag 8:45-9:45 Uhr Beginn: 10.8.2012 Sportforum, Saal 2
Babyturnen 2 201208-02	Kleinkinder 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 Walther	0,- € / 45,- € 10 x 1 Std.	Freitag 09:45-10:45 Uhr Beginn: 10.8.2012 Sportforum, Saal 2
Beckenboden 201208-03	Erwachsene Frauen 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 Dannhauer	75,- € / 95,- € 8 x 1,5 Std.	Montag 14:30- 16:00 Uhr Beginn: 6.8.2012 Sportforum, Saal 2
Englisch 201208-42	Erwachsene Fortgeschrittene I	Mithilfe eines Lehrbuches werden grammatikalische Strukturen und Vokabeln wiederholt und erweitert. Der Schwerpunkt der Stunde liegt jedoch auf dem freien Sprechen in Alltagssituationen bzw. in Diskussionen und der leichten englischen Lektüre. Ein Einstieg mit Probestunde ist jederzeit möglich.	Barbara Ronnebaum	62,- € / 82,- € 10 x 1,5 Std.	Dienstag 11:00- 12:30 Uhr Quereinstieg mögl. Sportforum, Clubraum
Englisch 201208-43	Erwachsene Fortgeschrittene II	Mithilfe eines Lehrbuches werden grammatikalische Strukturen und Vokabeln wiederholt und erweitert. Der Schwerpunkt der Stunde liegt jedoch auf dem freien Sprechen in Alltagssituationen bzw. in Diskussionen und der leichten englischen Lektüre. Ein Einstieg mit Probestunde ist jederzeit möglich.	Barbara Ronnebaum	62,- € / 82,- € 10 x 1,5 Std.	Donnerstag 9:15- 10:45 Uhr Quereinstieg mögl. Sportforum, Clubraum
Englisch 201208-44	Erwachsene Conversation	Mithilfe eines Lehrbuches werden grammatikalische Strukturen und Vokabeln wiederholt und erweitert. Der Schwerpunkt der Stunde liegt jedoch auf dem freien Sprechen in Alltagssituationen bzw. in Diskussionen und der leichten englischen Lektüre. Ein Einstieg mit Probestunde ist jederzeit möglich.	Barbara Ronnebaum	62,- € / 82,- € 10 x 1,5 Std.	Donnerstag 11:00- 12:30 Uhr Quereinstieg mögl. Sportforum, Clubraum
Flamenco 201203-52	Jugendliche & Erwachsene	Flamenco Workshop für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse. Flamenco ist ein stolzer Tanz und fördert das Selbstbewusstsein, eine gute Körperhaltung, die Koordination und das Rhythmusgefühl. Mitzubringen sind gute Laune, Schuhe mit festem Absatz und - für Frauen - ein langer, möglichst weiter Rock.	Maren El Masri	80,- € / 95,- € 6 x 1,5 Std.	Samstag 14:30- 16:00 Uhr Beginn: 31.3.2012 Sportforum, Saal 2

Kursangebot/ Kursnummer	Zielgruppe	Inhalt	Kursleiter/in	Kosten Mitglieder/ Kursteilnehmer	Zeit/Beginn/Ort
Fit bis ins hohe Alter 201208-46	Erwachsene Hochaltrige/65+ B	„Alt wie ein Baum möchte ich werden“ – älter werden – aber sicher! Nach diesem Motto wollen wir uns gemeinsam fit machen. Nach einem vom deutschen Turnerbund standardisierten Programm wird über 12 Wochen ein Bewegungskurs mit folgenden Zielen angeboten: Mobilität entwickeln, Stärke aufbauen, Sicherheit vermitteln und entwickeln und Beweglichkeit erhalten zur Verbesserung der Stand- und Gangsicherheit. Die Beweglichkeit wird durch Dehn- und Mobilisierungsübungen verbessert und die Balancefähigkeit somit trainiert.	Raya Hauschild	59,- € / 79,- € 12 x 1 Std.	Donnerstag 15:30-16:30 Uhr Beginn: 9.8.2012 Sportforum, Gym 2
Inlineskating I 201208-06	Kinder Anfänger (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 Preußner	42,- € / 54,- € 6 x 1,5 Std.	Samstag 14:00-15:30 Uhr Beginn: 4.8.2012 Ahrensburger Weg Grundschule (linke Halle)
Inlineskating II 201208-07	Kinder Fortgeschrittene (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 Preußner	42,- € / 54,- € 6 x 1,5 Std.	Samstag 15:30-17:00 Uhr Beginn: 4.8.2012 Ahrensburger Weg Grundschule (linke Halle)
Inlineskating Familienkurs 201208-10	Kinder mit ihren Eltern 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 Preußner	42,- € / 54,- € p.P. 6 x 1,5 Std.	Samstag 17:00-18:30 Uhr Beginn: 4.8.2012 Ahrensburger Weg Grundschule (linke Halle)
Klettern I 201208-11	Kinder Anfänger (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.	Janet Adam/ Tobias Kähler	70,- € / 80,- € 6 x 2 Std.	Donnerstag 17:00-19:00 Uhr Beginn: 9.8.2012 Ahrensburger Weg Mehrzweckhalle
Klettern II 201211-21	Kinder Fortgeschrittene (ab 8 Jahre)	Weiterführende Klettertechniken zu Kurs I.	Tobias Kähler/ Julian Felizeter	70,- € / 80,- € 6 x 2 Std.	Freitag 16:00-18:00 Uhr Beginn: 2.11.2012 Ahrensburger Weg Mehrzweckhalle
Klettern III 201208-12	Kinder Fortbildungskurs (ab 8 Jahren)	Während im ersten Kurs die grundlegenden Techniken und im Fortgeschrittenen Kurs der Vorstieg auf dem Programm standen, geht es jetzt darum, alles weitere Wichtige für das selbständige Klettern drinnen und draußen zu lernen. Dazu gehört das Erlernen weiterer Sicherungstechniken wie Fädeln und Abseilen, aber auch das Verfeinern des Kletterstils, um schwierigere Routen bewältigen zu können. Die Teilnehmer sollten deswegen bereits gute Klettererfahrung haben (Sicher im Vorstieg) und motiviert sein. Nach einem guten Kursverlauf kann als Abschluss ein Ausflug zu einer neuen Kletterhalle unternommen werden.	Tobias Kähler/ Sebastian Reichert	70,- € / 80,- € 6 x 2 Std.	Freitag 16:00-18:00 Uhr Beginn: 10.8.2012 Ahrensburger Weg Mehrzweckhalle
Klettern I 201208-13	Erwachsene 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 Berger	70,- € / 85,- € 7 x 90 Min.	Mittwoch 20:15-21:45 Uhr Beginn: 8.8.2012 Ahrensburger Weg Mehrzweckhalle
Klettern II 201205-14	Erwachsene Fortgeschrittene	Weiterführende Klettertechniken zu Kurs I.	Peter Berger	70,- € / 85,- € 7 x 90 Min.	Mittwoch 20:15-21:45 Uhr Beginn: 16.5.2012 Ahrensburger Weg Mehrzweckhalle

Kursangebot/ Kursnummer	Zielgruppe	Inhalt	Kursleiter/in	Kosten Mitglieder/ Kursteilnehmer	Zeit/Beginn/Ort
Mama fit/ Baby mit 201208-55	Mütter & Babys (3-12 Monate) B	MamaFit ist Fitnesstraining für Frauen mit Babys zwischen vier und zwölf Monaten. Übungen für Beckenboden, Bauch und Rücken sind feste Bestandteile des Programms. Ideal im Anschluss an die Rückbildung. Die Babys können immer dabei sein, spielen und gelegentlich werden sie auch bei geeigneten Kraftübungen mit einbezogen. Aber auch Schreien oder das Stillen während des Kurses ist normal, auf die Kleinen wird selbstverständlich Rücksicht genommen. Aber eines ist klar: Die Hauptsache bei MamaFit ist die Mama!	Birte Prager	70,- € / 85,- € 10 x 90 Min.	Samstag 15:00-16:30 Uhr Beginn: 11.8.2012 Sportforum Gym 2
Nordic Walking 201203-18	Erwachsene Anfänger 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. Die Stöcke werden gestellt. Eine ausführliche Materialberatung ist inbegriffen!	Raya Hauschild	55,- € / 68,- € 10 x 1 Std.	Samstag 15:00-16:00 Uhr Beginn: 24.3.2012 Outdoor Treff: Sportforum
Pilates 201204-45	Erwachsene Einsteiger	Eine wunderbare Chance für Einsteiger in das effektive Pilatesstraining! 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. 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 Lißner	57,- € / 72,- € 8 x 1 Std.	Donnerstag 16:30-17:30 Uhr Beginn: 5.4.2012 Sportforum, Gym 2
Präventive Rückenschule 201208-19B	Erwachsene Anfänger 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 75,- € / 95,- € 10 x 1,5 Std.	Mittwoch 20:30-22:00 Uhr Beginn: 8.8.2012 Sportforum, Saal 2
Schwimmschule Anfänger 201204-20	Kinder ab 5 Jahre	Spielerisches Schwimmenlernen 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	160,- € / 160,- € 20 Wochen jeweils 10 x 30 Min. + 10 x 60 Min.	Nachmittags Mo. u. Mi. od. Do. Beginn: 23.4.2012 Lehrschwimmbecken Berufsförderungswerk (A1)/Neusurenland (A2)
Schwimmschule Fortgeschrittene 201210-21	Kinder ab 5 Jahre	Fortsetzungskurs zur Schwimmschule für Kinder-Anfänger.	Beate Kuhlwein	90,- € / 90,- € 10 Wochen 10 x 45 Min.	Freitagnachmittag Beginn: 19.10.2012 Berufsförderungswerk (F)
Spanisch 201208-36	Erwachsene Fortgeschrittene	Spanischkurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen: Wir bauen die erworbenen Kenntnisse aus, frischen 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 2 (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,- € 14 x 1,5 Std.	Donnerstag 9:30-11:00 Uhr Quereinstieg mögl. Sportforum, Clubraum 1
Time To Dance I 201208-22	Erwachsene 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,- € 8 x 1,5 Std.	Sonntag 14:00-15:30 Uhr Beginn: In Planung Sportforum, Saal 1
Time To Dance II 201208-23	Erwachsene Fortgeschrittene	Time To Dance II/ Aufbaukurs zu Time To Dance I	Waltraud und Bernd Heinze	40,- € / 56,- € 8 x 1,5 Std.	Sonntag 15:30-17:00 Uhr Beginn: In Planung Sportforum, Saal 1

Latin Dance – heiße Rhythmen und gute Laune garantiert

Jeden Freitag um 19.00 Uhr findet im Saal des Walddörfer Sportvereins Latin Dance statt. Neben Merengue und Bachata bildet Salsa den Schwerpunkt des Kurses, der von Jan Heitmann mit viel Spaß und einer leicht zu erlernenden Methodik unterrichtet wird.

Anfänger werden mit viel Geduld in die bereits seit Jahren bestehenden Gruppe an Tänzern und Tänzerinnen integriert. Am Anfang des Unterrichts werden die Grundsätze sowie Variationen getanzt. Danach wird eine Figurenfolge eingeübt. Am Ende folgt eine spezielle Form des Salsa, die Rueda de Casino, wo die Paare im Kreis tanzen und ein steter Damentausch statt findet. Der Kurs ist durch die Lebendigkeit der Musik und einem sehr freudigen und herzlichen Umgang unter allen Teilnehmern geprägt. Jederzeit können Interessenten unverbindlich vorbeischauen und mitmachen.

Jan Heitmann



Latin Dance am Freitagabend



Para-Schüler gehen baden – neue Schwimmgruppe



Seit Februar 2012 gibt es eine neue Schwimmgruppe

Die Schule Paracelsusstraße zeichnet sich durch ein Konzept der Bewegungsförderung aus und hat den Förderschwerpunkt geistige Entwicklung.

Bei frostigen minus 9 Grad Außentemperatur gingen die ersten 6 Schülerinnen und Schüler unserer Schule zum Baden in das Berufsförderwerk in Farmsen.

Der Walddörfer SV hat eine neue Schwimmgruppe für Jugendliche und Erwachsene mit Behinderungen Anfang Februar 2012 eingerichtet. Hier besteht die Möglichkeit, Schwimmfähigkeiten zu verbessern und die persönliche Fitness zu steigern.

Felix kennt die Halle. „Ich war schon häufig hier!“, meint der 17-Jährige. Kein Wunder, denn der neue Trainer dieser Schwimmgruppe ist sein

Apotheke am Bahnhof Volksdorf
– Marlis Krampf –

ALLOPATHIE
HOMÖOPATHIE
NATURHEILKUNDE



Marlis Krampf • Farmsener Landstr. 189
Tel. 040 / 603 42 45 • Fax 040 / 609 11 294
Mo.–Fr. 8.30–19.00 Uhr • Sa. 8.00–13.30 Uhr



Bruder Florian, der zusammen mit Amelie die jungen Schwimmer trainiert. Gemeinsam mit ca. 40 weiteren Schwimmern des Walddörfer Sportvereins ziehen die neuen Schwimmer ihre Bahnen. Sie sind glücklich, denn sie haben ihren Weg in einen Sportverein gefunden.

Der Walddörfer Sportverein ist ein Großverein im Nordosten Hamburgs mit über 7000 Mitgliedern. Gerade haben sie neue Mitglieder mit ihrem Schwimmangebot für Menschen mit Behinderung gefunden.

Danke!

Christiau Schirruacher

Sportkoordinator Schule Paracelsusstraße

Erfolgreiche Saison 2011/12 für Volleyballer

Die Mannschaft von Elter Akay (Jahrgänge 1997-1999) hat sich in der Saison 2011/12 erfolgreich in der Jugendliga 4 präsentiert und geht als Tabellenführer in die Endrunde.

Beflügelt von den Erfolgen nahm das Team an der HH-Meisterschaft U16 teil. Nach erfolgreicher Teilnahme in der Qualifikationsrunde im November 2011, wurde im Januar bei der Meisterschaft das Halbfinale erreicht. Das Spiel um Platz drei ging trotz Ausfall zweier Leistungsträger nur knapp mit 2:1 gegen VG Finkenwerder verloren. Der vierte Platz ist dennoch ein großer Erfolg für das Team.

Jetzt soll in der Jugendliga 4 die Endrunde am 24. März 2012 in der eigenen Halle in der Schule an den Teichwiesen folgen.

Jocheu Widegreen



Die erfolgreiche U-16 Volleyballmannschaft mit ihrem Trainer Elter Akay

28/01/2012

Mitternachtsvolleyball mit Übernachtungsparty

Alle Spieler und ihre Eltern waren herzlich zum gemeinsamen Volleyballspielen eingeladen. Am späten Abend machten wir dann unsere Weihnachtsfeier und spielten danach weiter Volleyball.

Elter Akay

Max (12 Jahre): Unser Trainer Elter Akay hatte uns am Sonnabend, 10.12.11, zum Mitternachtsvolleyball mit Weihnachtsfeier und Übernachtung in der Halle eingeladen. Welch eine tolle Idee!

Wir trafen uns ab 20 Uhr in der Halle und spielten zuerst einige Sätze gegen die Eltern, die mitgekommen waren. Zwei Sätze konnten wir deutlich für uns entscheiden und zwei Sätze haben wir die Eltern gewinnen lassen. Die vielen Geschenke, die Elter für die Weihnachtsfeier mitgebracht hatte, spielten wir mit Türkisch-Bingo aus und erhielten so viele schöne Preise. Und dann war bis 1 Uhr Volleyball angesagt. Völlig geschafft fielen wir auf die Weichbodenmatten.

Am nächsten Morgen wurden gleich nach dem Aufstehen und noch vor dem leckeren Frühstück die Volleybälle bewegt. Diese tolle Aktion unseres Trainers werde ich bestimmt nicht vergessen. **Danke Elter!**

Ferdinand (14 Jahre): Am 10. Dezember 2011 haben die Volleyballer der Jahrgänge 97 und jünger vom WSV mit Elter als Trainer in der Sporthalle „An den Teichwiesen“ übernachtet. Vorher konnte die Mannschaft noch bei dem Damenspiel WSV gegen VT Aurubis III zusehen.

Nach diesem mannschaftsstärkendem Erlebnis gehörte die Halle uns. Wir spielten einige Sätze gegen unsere Eltern, erhielten beim Bingo-Spiel Preise von Elter und hatten viel Spaß bis weit nach Mitternacht.

Alle jungen Spieler konnten mit reichlich mehr Volleyballerfahrung nach Hause gehen und können gestärkt bei den nächsten Punktspielen auftreten.

Lutz (14 Jahre): Wir haben zum Saison-Abschluss ein Mitternachtsvolleyball veranstaltet. Das heißt,



Bis 24:00 Uhr wurde Volleyball gespielt

10/12/2011



Danach: Übernachtungsparty auf den dicken Matten

10/12/2011

dass wir bis um 24:00 Uhr Volleyball gespielt und anschließend in der Halle übernachtet haben.

Am Anfang haben wir 4 Sätze gegen die Eltern gespielt, das uns sehr viel Spaß gemacht hat.

Die Eltern sind um 22:00 Uhr nach Hause gegangen. Danach haben wir eine Abwandlung von Bingo gespielt, wobei der Gewinner immer ein kleines Ge-

schenk bekam. Das Bingospiel wurde jedoch immer wieder vom plötzlichen Ausgehen der Beleuchtung unterbrochen, was wir sehr lustig fanden.

Nach einer kurzen Nacht haben wir gemeinsam gefrühstückt und sind nach Hause gefahren. Danach habe ich den ganzen Tag geschlafen. Mir hat die Veranstaltung sehr viel Spaß gemacht.

1. Volleyball-Herren siegten beim Rostocker Neujahrsturnier

Gleich zu Beginn des Jahres reisten die 1. Herren der Volleyballer vom 6.- 7. Januar 2012 nach Rostock, um den Walddörfer SV beim dortigen Neujahrsturnier zu vertreten. Das Team, welches sich nach seinem Aufstieg gerade in der Bezirksliga etabliert, wollte das Turnier nutzen um sich auf eine spannende Rückrunde vorzubereiten.

Das Rostocker Neujahrsturnier findet schon seit einigen Jahren statt und hat es zu großer Bekanntheit gebracht. In diesem Jahr nahmen insgesamt 46 Mannschaften teil, etwas mehr bei den Herren als bei den Damen.

Das Walddörfer SV-Team wurde von einigen ehemaligen Spielern unterstützt und bestand insgesamt aus neun Spielern. Die Anreise erfolgte schon am Vorabend des Turniers; der Veranstalter stellte die Halle für Übernachtungen zur Verfügung. Der Abend und die Nacht wurden denn auch genutzt, um bei einem gemeinsamen Bier erste Kontakte mit anderen Mannschaften zu knüpfen.

Am nächsten Morgen begann das Turnier um neun Uhr zunächst mit einem kleinen Hindernis: Aufgrund eines Missverständnisses waren die WSV-Herren ohne einen einzigen Ball angereist. Trotzdem gelang es - dank unserer neuen Freunde aus Kiel und einer Damenmannschaft aus Rostock - im Laufe des Tages, immer zumindest zwei Bälle zur Verfügung zu haben.



C-Cup Sieger 2012: 1. Herren

Die ersten beiden Spiele in der Dreiergruppe gingen - welch ein Start - deutlich verloren. Dies war zum einen auf die sehr starken Gegner aus höheren Ligen, zum anderen aber auch auf das kopflose Auftreten der Mannschaft zurückzuführen, welches seine Ursache vermutlich in der vorhergegangenen langen Nacht hatte. Die nachfolgende Einteilung in den C-Pokal des Turniers verhinderte jedoch gleichzeitig, dass sich das Walddörfer SV-Team gegen Zweit- oder Drittligisten zur Wehr setzen musste. In

der Gruppenphase des C- Pokals trafen unsere Herren stattdessen auf Mannschaften, die mehrheitlich nur eine oder zwei Ligen höher spielten als sie selbst.

Bisher konnte nicht geklärt werden, ob die im Anschluss zu bestaunende Siegesserie auf einige taktische Umstellungen, aufgewachte Spieler, großartigen Mannschaftszusammenhalt oder spielerische Überlegenheit zurückzuführen war. Im Laufe des Tages wurden unter anderem die Teams aus Dassow, Berlin und Grimme auf die Plätze verwiesen, bevor sich die Walddörfer SV-Herren als Gruppensieger im Finale des C- Cup mühelos gegen die Konkurrenz aus Rehna durchsetzten.

Der Tag fand somit einen versöhnlichen Abschluss, mit dem das Team sehr zufrieden ist. Zudem gehörte zum ersten Preis auch ein Volleyball, sodass die Mannschaft - wohl als einzige - mit mehr Bällen vom Turnier abreiste, als sie mitgebracht hatte.

Jau Heudrik Braasch

Bestes deutsches Paar in Kopenhagen



Dmitrij Peters und Kristina Kretz in Kopenhagen (Foto: Peters)

Dmitrij Peters und Kristina Kretz haben viel vor - ihr zweites gemeinsames Turnier führte sie von der Tanzsportabteilung des Walddörfer Sportvereins gleich ins Ausland.

Am Sonntag, dem 19. Februar 2012 starteten sie in Dänemark bei der „Copenhagen Open“, einem internationalen Latein-Turnier. Beim Wettbewerb „Youth U19-Latein“ tanzten sie in einem Feld von 55 Paaren und erreichten ganz klar als bestes deutsches Paar das Semifinale. Sie freuten sich über den erreichten 11. Platz.

Dmitrij Peters (18 Jahre) und Kristina Kretz (16 Jahre) tanzen und trainieren erst seit Anfang Januar zusammen und haben sich super schnell aufeinander eingestimmt, so dass der Walddörfer Sportverein und der Hamburger Tanzsportverband noch große Hoffnungen in die beiden setzt.

Weruer Becker

Drei Hamburger Meister für den Walddörfer SV

Die Tanzsportabteilung hat im vergangenen Jahr drei Hamburger Meistertitel ertanzen können. Als erstes gewannen Dmitrij Peters und Anastasia Nosenko in der Jugend B - Klasse Latein im Februar 2011 den Titel. Anfang April stiegen die beiden in die nächste Klasse, der A - Klasse auf und tanzten hier in der Altersgruppe der Hauptgruppe die Landesmeisterschaft mit und wurden im September 2011 Vizemeister. Einen weiteren Meistertitel konnte sich auch das Ehepaar Kohlen in der Senioren III A - Klasse im März 2011 holen. Auch das Ehepaar Korzen/Laskowski holte sich im September 2011 den Titel des Hamburger Meisters in der Senioren III D - Klasse.

Weruer Becker

Schnell noch gemerkt:

Am Sonntag, den 17.06.2012

Newcomer-Pokal / Kinder- und Jugendturnier

Weitere Informationen auch unter www.walddoerfer-sv.de

Abschied vom aktiven Tanzsport

Mareile und Dr. Heino Nuppau wechselten 1984 in die Tanzsportabteilung des Walddörfer SV und haben am 20.1.1985 in der E-Klasse ihre tanzsportliche Karriere begonnen. In nur sieben Jahren schafften sie den Aufstieg in die höchste Klasse, die Senioren S - Klasse. Sie feierten in den folgenden Jahren viele Erfolge, allein fünf Hamburger Vizemeistertitel stehen auf ihrem Konto. Krankheitsbedingt mussten sie eine längere Pause einlegen.

Nun haben sie den Entschluss gefasst, die Tanzschuhe an den „Nagel“ zu hängen und sich aus dem aktiven Turniersport zu verabschieden. Ihre Trainer Tanja und Thomas Fürmeyer organisierten für das letzte Turnier am 12. November 2011 extra einen Mannschaftskampf mit 20 Paaren aus allen Seniorenaltersstufen der S-Klasse im Vereinshaus des Creativ Hamburg e.V. Ganz klar gewonnen hat die Mannschaft aus den Paaren Steier, Nuppau, Kel-

ler/Schulz und Strauß/Jacob, die somit den Wettbewerb für sich entscheiden konnten.

Die Zuschauer waren begeistert und zum Siegertanz, den Mareile und Dr. Heino Nuppau eröffneten, gab es „Standing Ovationen“. Im Anschluss an das Turnier stellte das Ehepaar Nuppau ein tolles Buffet auf die Beine und es wurden einige Vorträge gehalten.

Es war eine Superveranstaltung, an die sich alle noch lange erinnern werden.

*Wolfgang Sünder,
Weruer Becker*



Mareile und Dr. Heino Nuppau (Foto: Nuppau)

2. Tanztee beim Walddörfer SV in toller Atmosphäre

Die Tanzsportabteilung hatte am zweiten Advent zum Tanztee geladen und etliche Paare aus den Tanzkreisen folgten unserer Einladung. Bei flotter Musik wurde zwei Stunden lang das Tanzbein geschwungen und natürlich auch in gemütlicher Runde geklönt und vom mitgebrachten Weihnachtsgebäck genascht.

Wann machen wir wieder einen Tanztee? Mit dieser Frage verabschiedeten sich viele Gäste.

In der zweiten Jahreshälfte wird es wieder einen Tanztee geben. Bitte achten Sie auf unsere Werbungen.

Weruer Becker



Tanztee im großen Saal

(Foto: Rzondkowski)

Drei Jugend-Handballspieler in der Hamburger Auswahl

Im Herbst wurde der männliche Jahrgang 98 durch den Hamburger Handballverband gesichtet. In drei Trainings in der Regionalgruppe Nord-Ost und auf einem abschließenden sog. Talents Day im Dezember wurden die infrage kommenden Spieler diversen Tests unterzogen und durch den Landestrainer und sein Team intensiv beobachtet.

Anfang Januar war es dann soweit, die Liste des Kaders wurde veröffentlicht und drei Handballer des WSV haben den Sprung geschafft: Elias Farr (Torwart), Paul Fischer und Lennart Lange (beide Rückraum).

Diese drei Spieler spielen in der männlichen C-Jugend des WSV und ab Februar beginnt für sie zusätzlich das Auswahltraining im Hamburger Handball-Kader.

Kuuth Lauge



Diese drei haben es geschafft: v.l.n.r. Elias Farr (Torwart), Paul Fischer und Lennart Lange (beide Rückraum)

Gold und Silber für die Walddörfer Leichtathleten

Am 21./22.01.2012 fanden in der Leichtathletikhalle Hamburg die gemeinsamen Landesmeisterschaften des Hamburger und Schleswig-Holsteinischen Leichtathletikverbandes, in den Altersklassen der Männer, Frauen und der männlichen/ weiblichen Jugend U18 statt.

Besonders auszeichnen konnte sich einmal mehr Sören Gness (1990/WSV), der am ersten Tag über die 60m der Männer für die erste Medaille für die LAV Hamburg Nord sorgte, als er in einer starken Konkurrenz in 7,00 Sekunden hinter Stefan Schwaab (TSV Schwarzenbek; 6,80 Sek) und Pascal Nabow (SC Rönna; 6,94 Sek) auf den dritten Platz lief. Beim 200m Lauf reichte es für Sören nicht ganz zu einer Medaille, hier lief er in 22,30 Sek auf den vierten Platz. Über die 400m lief Lasse Zeuch (1991/TUS) auf den 3. Platz in einer Zeit von 52,26 Sekunden. Josef Hiemann (1991/WSV) erreichte im Dreisprung der Männer den 6. Platz mit einer Weite von 11,53m.

Besonders stark präsentierten sich die Männer der LAV Hamburg Nord, als sie zum Abschluss des ersten Tages über die 4x200m Staffel die Goldmedaille gewannen. Mit deutlichem Vorsprung siegten sie in der Besetzung Sören Gness, Bastian Rittmeister (1987/WSV), Lasse Zeuch und Timo Scholz (1990/TUS) in einer Zeit von 1:32,5 Min.

Im Hochsprung der männlichen Jugend U18 konnte Björn Adden (1996/MSV) seine per-

sönliche Bestleistung nochmal deutlich verbessern und sicherte sich mit seinem Sprung über 1,87m die Silbermedaille. Ebenfalls Silber gewann er im Weitsprung wo er mit 6,29m

Am zweiten Tag machte Björn da weiter wo er am ersten Tag aufgehört hatte und gewann auch über die 60m Hürden die Silbermedaille (8,96 Sek), hier landete Tim auf dem 8. Platz.

Im Stabhochsprung der männlichen Jugend U18 kam Tim Niklas Mai(1996/WSV) auf den 5. Platz mit übersprungenen 3,00m. Die 4x200m Staffel mit Axel Schwarz (1995/WSV), Tim Niklas Mai, Tim Zehender und Björn Adden lief auf den 6. Platz (1:41,57).

In der weiblichen Jugend schaffte Anna Lübstorf (1995/WSV) es über die 60m in 8,35 Sek auf den siebten Platz. Anna Lena Fichter (1995/WSV) kam über die 400m in 63,15 Sek auf den sechsten Rang und über die 200m sogar auf den 5. Platz (27,49 Sek). Die LAV Staffel der weiblichen Jugend belegte in der Besetzung Judith Ebert, Marie Ellermann, Anna Lena Fichter, Anna Lübstorf in 1:56,36 Rang 6.

Katja Willrodt (1994/WSV), die eigentlich noch in der Altersklasse U20 startet erreichte im Hochsprung-Wettbewerb der Frauen mit übersprungenen 1,59m den vierten Platz. Zudem wurde sie im Weitsprung Achte (5,39m).

Die Frauen-Staffel der LAV Hamburg Nord (Caroline Scholl (1993/WSV); Julia von Urban (1984/WSV); Svenja Matzke (1978/WSV); Lena Marie Jeschke (1993/WSV)) in einer Zeit von 1:59,70 auf den achten Rang.



Gold für die 4 x 200 m Staffel der Männer bei den Hamburger Hallenmeisterschaften 2012



Unsere weibliche Jugend U20 Staffel bei den Norddeutschen Meisterschaften

auf den zweiten Rang kam, hier erreichte sein Teamkollege Tim Zehender(1996/MSV) mit starken 6,19m den vierten Platz.

Bastian Rittmeister



Katja Willrodt beim Hochsprung



Anna Lena Fichter beim Start 400m

Hamburg Pokal - Rhythmische Sportgymnastik (RSG)



Die Teilnehmerinnen und ihre Trainerinnen. Vordere Reihe v. links: Maren Stoll, Helena Kronefeld, Marleen Ellermann, Margarita Alberti, Merle Werner

Hintere Reihe v. links: Sylvia Lopatta, Lynn Krone, Mia Neubauer, Magdalena Kronefeld, Lara Weymar, Elisabeth Conze, Kaja Goebel, Luisa Büngner, Jessica Blunk

Am 6.11.2011 traten die Gymnastinnen der Wettkampfgemeinschaft Hoisbüttler/Walddorfer SV mit 12 Mädchen beim diesjährigen „Hamburger Pokal“ an. Schon um 8.30 Uhr wurde die Halle im großen Schulzentrum in Allermöhe geöffnet. Zahlreich erschienen die Mädchen von fünf Vereinen in Begleitung Ihrer Eltern und Verwandten. Nach einer Phase des Einturnens startete der Wettkampf pünktlich um 10.00 Uhr mit dem Einmarsch und der Begrüßung der Mädchen und des Kampfgerichtes. Ausrichter der Veranstaltung war der Sportverein Nettelnburg-Allermöhe.

Je nach Altersklasse wurden Übungen mit verschiedenen Handgeräten wie Ball, Seil oder Reifen gezeigt. Von den jüngeren Teilnehmerinnen wurde auch ohne Handgerät geturnt.

Bei der Rhythmischen Sportgymnastik werden die Übungen auf einem 13m X 13m großen Wettkampfteppich mit Musikbegleitung durchgeführt. Die Darbietungen sind vor allem durch gymnastische und tänzerische Elemente gekennzeichnet. Körperbeherrschung, Gleichgewichts- und Rhythmusgefühl müssen die Mädchen mitbringen und immer wieder üben. Während der 1- 1,5 minütigen Übungen werden die Turnerinnen

von den Kampfrichtern in Hinblick auf den körpertechnischen Wert, den gerätetechnischen Wert, die Ästhetik, sowie die Ausführung bewertet. Als Lohn des ausdauernden Trainings wurden die Mädchen des Hoisbüttler/Walddorfer Sportvereins wieder mit tollen Platzierungen belohnt.

In der Altersklasse K4 (Jg.2005) belegte Marleen Ellermann den 1. Platz.

In der Altersklasse K5 (Jg. 2003) belegte Helena Kronefeld den 1. Platz, Margarita Alberti den 3. Platz und Merle Werner den 4. Platz.

In der Altersklasse K6 (Jg. 2001) belegte Lara Weymar den 1. Platz, Maren Stoll den 2. Platz, Lynn Krone den 4. Platz und Elisabeth Conze den 5. Platz.

In der Altersklasse K7 (Jg. 2000) belegte Mia Neubauer den 1. Platz, Magdalena Kronefeld den 2. Platz, Luisa Büngner den 3. Platz und Kaja Goebel den 4. Platz.

Ein herzliches Dankeschön an alle Kampfrichterrinnen, der Wettkampfleitung Margit Rüggeberg und insbesondere an unsere Trainerinnen vom Hoisbüttler/ Walddorfer Sportverein Jessica Blunk und Sylvia Lopatta.

Tauya Gorewitz



OF COURSE

Secondhand für
Sport – Reiten – Golf



Heidrun Haas – Nottrott

Inhaberin

Volksdorfer Damm 253
22395 Bergstedt

Telefon: 040 357 068 10
Fax 040 357 068 11

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 10-18 Uhr
Sa. 10-13 Uhr



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

Inh. A. u. C. Dreyer OHG

Volksdorf • Claus-Ferck-Str. 7 • Tel. 603 45 29 • Fax 603 25 28

E. Lerbs

Geträumt, gewünscht und wahr geworden - die 1. E-Juniorinnen des Walddorfer SV wird Hamburger Hallenmeister 2012

Ein Herzschlagfinale – nichts für schwache Nerven.

Die Vorrunde hatte das Team von Leah Weber und Chiara Tschumpel bereits in souveräner Manier und mit erfrischendem Fußball ohne Gegentor und Niederlage bei nur einem Unentschieden als Tabellenerster gemeistert.

Nun stand die Endrunde der Hamburger Hallenmeisterschaft der sechs besten Hamburger E-Juniorinnen-Teams an. Neben der 1.E-Juniorinnen des Walddorfer SV hatten sich noch Mannschaften von Condor, Bramfelder SV, Ellerau und zwei Teams von Komet Blankenese qualifiziert.

Die Konkurrenz hatte sich mit beeindruckenden Ergebnissen in der Vorrunde eine gehörige Portion Respekt erarbeitet und so fuhr unsere Mannschaft mit „gemischten Gefühlen“ zur Endrunde in die St. Pauli Halle.

Die Voraussetzungen hätten besser nicht sein können – zahlreiche Eltern und Verwandte sowie viele Vertreter des Walddorfer SV waren zugegen und haben die Mannschaft tatkräftig und lautstark unterstützt.

Obwohl hoch motiviert – aber sicherlich auch ein bisschen nervös, lief es im ersten Spiel noch nicht ganz rund. Gegen den spielerisch überzeugenden späteren Vizemeister Ellerau reichte es dennoch zu einem 0:0 – der erste Punkt war gemacht. Im zweiten Spiel gegen die 3. E von Komet Blankenese hatte man sich einen Sieg erhofft, es war sicherlich auch deutlich mehr drin, aber das Tor wollte nicht fallen – auch hier ein 0:0.

Mit zwei Punkten nach zwei Spielen schien der Traum geplatzt. Die Mannschaft rechnet sich nicht mehr so viel aus und im dritten Spiel wartete zu allem Überfluss Hoffnung auch noch der vermeintliche Turnierfavorit und Titelverteidiger Komet Blankenese 1.

E-Juniorinnen. Es ging nun um alles und die Mannschaft war vom ersten Augenblick wild entschlossen, die kleine Restchance nutzen zu wollen. Mit einem schnellen Tor, einer tollen Mannschaftsleistung und ansehnlichem Fußball wurde Komet mit einem 1:0 deutlich in die Schranken verwiesen.

Ab jetzt durfte wieder gerechnet und get

gen Bramfelder SV.

Unsere Mannschaft hatte eine kleine Restchance, dafür war aber ein Sieg mit vier Toren Unterschied notwendig.

Ein Unterfangen, das in 10 Minuten gegen eine der sechs besten Mannschaften Hamburgs eigentlich kaum möglich ist. Eigentlich. Das Team war von der ersten Sekunde „voll da“ und das erste Tor ließ nicht lange auf sich warten. Die Mannschaft hat besonders engagiert gespielt und extrem viel Druck auf die gegnerische Mannschaft ausgeübt.

Die nächsten Großchancen ergaben sich und bald fiel das 2:0. Das 3:0 folgte, 4 Minuten waren noch zu spielen und sehr schön herausgespielte Einschüßmöglichkeiten konnten zunächst nicht genutzt werden. Die Zeit verrinnt und es fehlt ein Tor... die Spannung stieg ins Unermessliche.

Es hielt niemand mehr auf den Plätzen... nur mit einem weiteren Tor war das Unglaubliche noch zu erreichen... 2 Minuten vor Schluss bebte dann die Halle –

das 4:0! Mannschaft, Trainer und Fans waren vollends aus dem Häuschen.

Jetzt hieß es, sich das Errungene nicht mehr aus der Hand reißen zu lassen. Bloß jetzt kein Gegentor mehr! Es waren noch ein, zwei kritische Situationen vor dem eigenen Tor zu überstehen und dann hat die Halle die letzten zehn Sekunden „runtergezählt“ und es war geschafft... überschwängliche Freude paarte sich mit ungläubigem Staunen und auch die eine oder andere Freudenträne war zu sehen.

Ein Traum und ein Wunsch sind wahr geworden – die 1. E-Juniorinnen des Walddorfer SV ist ungeschlagen und in 20 Spielen mit nur einem Gegentor Hamburger Hallenmeister 2012 geworden.

Leuard Goedeke



Stehend v.l.: Luise Garberding, Xenia Nizker, Paula Schubert, Amelie Goedeke, Janne Böge, Leonie Adam, Merle Kirschstein, Trainerinnen Chiara Tschumpel und Leah Weber

Sitzend v.l.: Antonia Weiß und Larissa Jahnke; liegend Julia Dahrendorf; auf dem Foto fehlen leider die Spielerinnen Emma Lotte Stubbe und Jule Eisermann

hofft werden. Im nächsten Spiele gegen Condor hätte ein Sieg die Aussichten deutlich verbessern können. Aber alles lief zunächst ganz anders. Condor ging in Führung – der Traum schien ausgeträumt. Angefeuert durch engagierte Trainerinnen, raufte sich das Team zusammen und kämpfte und eine von zahlreichen Chancen konnte dann zum Ausgleich genutzt werden.

Zum Sieg sollte es dann trotz einiger weiterer Chancen nicht mehr reichen. Aber: Weiterhin ungeschlagen! Alles kam nun auf das letzte Spiel an – es war noch möglich!

An Dramatik war das „Finale“ dann kaum mehr zu überbieten. Das letzte Spiel des Tages stand an. Danach würde der Hamburger Hallenmeister feststehen. Walddorfer SV ge-

Walddörfer SV-Fußballmädchen sind Hamburger Vizemeister!

Die D-Mädchen wurden am Sonntag in der Wandsbeker Sporthalle Hamburger Vizemeister im Hallenfußball.

Schon die Qualifikation zur Meisterrunde ließ Gutes erahnen: Mit 22 Siegen aus 22 Spielen dominierten unsere Fußballmädchen ihre Staffel. Auch das Torverhältnis von 76 geschossenen zu 3 kassierten Toren unterstreicht die Spielstärke der Volksdorferinnen.

Im Finale der besten 6 Mannschaften warteten: Nienstedten, ETV, Harburger TB, HSV 2 und der Topfavorit HSV1.

Die Mädels fanden mit einem 2:0 gegen Nienstedten gut ins Turnier, mussten sich aber mit einem 0:0 gegen bravourös kämpfende ETV-Spielerinnen zufrieden geben.

Das 3.Spiel wurde gegen den Harburger TB unglücklich durch ein Kontertor 0:1 verloren, der Traum von der Schale war geplatzt.

HSV 1 hatte bis dahin alle Spiele klar und hoch gewonnen, lagen auf Meisterkurs und war der 4. und vorletzte Gegner. Das Duell der beiden besten Vorrunden-Mannschaften hielt, was es versprach: schneller tempo- und trickreicher Hallenfußball - das beste Spiel des Turniers, der WSV gleichwertig. 3 Minuten vor Schluss ging der HSV durch einen schnellen Gegenstoß in Führung. 20 Sekunden vor Schluss: Eckball WSV- die Hallenuhr tickte unaufhaltsam runter. 7 Sekunden vor Schluss: die Ecke kann getreten werden.

1 Sekunde vor Schluss: Der Ball liegt im HSV-Tor. Gerechte Punkteteilung!

Im letzten Spiel gegen die 2. Mannschaft des HSV gewannen unsere Mädchen mit 3:2 und sicherten sich den völlig verdienten 2.Platz.

Im Frühjahr spielt die Mannschaft um die Hamburger Meisterschaft auf dem 7er Feld, ab August geht's auf dem 11er Feld um Tore, Punkte und Titel.

Thorsteu Kock

2. B-Jugend verpflichtet weiteren Coach mit C-Trainer-Lizenz

Die Truppe von Kay Thomsen konnte einen Weiteren Fachmann in Sachen Fußball für sich gewinnen. Der ehemalige A-Jugend Verbandliga-Trainer Oliver Knaus vom SV Bergstedt wurde am 24.01.2012 der Mannschaft offiziell vorgestellt.



Die Trainer Niklas Wilkowski (v.l.), Constanze Arnold, Thorsten Ortmann mit ihren Mädels



Lea Böhm (links) freut sich mit der Torschützin Paula Ewald (rechts)

Zur Begrüßung wurde gleich die erste Trainingseinheit von Olli übernommen, denn beide Trainer kennen sich schon seit einigen Jahren und verzichten auf die sonst üblichen Hierarchien.

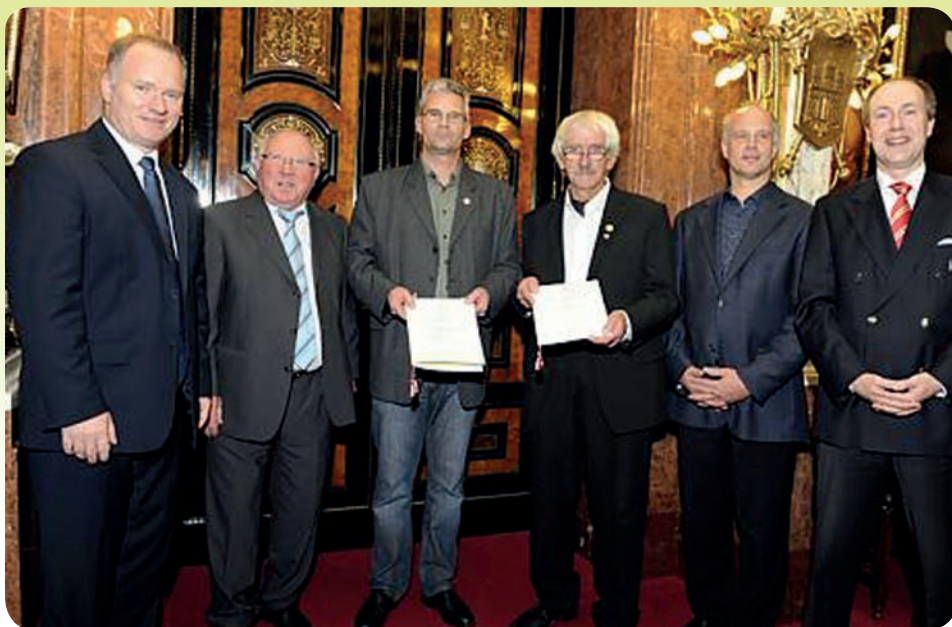
Mich persönlich freut es sehr, dass Kay Thomsen Oliver Knaus überzeugen konnte zum Walddörfer SV zu wechseln.

Thorsteu Kock

Der Uwe Seeler Preis 2011

„Guck mal da, alle vom Walddorfer SV“, nahmen die Passanten Notiz von der großen Gruppe, die sich da am 2. November gegen Nachmittag vor dem U-Bahnhof Volksdorf versammelte. Um 14:45 Uhr stieg der Tross dann in die U1 Richtung Innenstadt, insgesamt 28 Mitglieder und Verantwortliche, 11 Erwachsene und 17 Kinder und Jugendliche – Spieler und Spielerinnen der Fußballabteilung, vornehmlich in roten Trainingsjacken mit Signalwirkung gekleidet. Wohin sollte die Reise gehen an diesem Mittwochnachmittag? Ziel war ein Empfang im Rathaus, anlässlich der Verleihung des 25. Uwe-Seeler-Preises für herausragende Vereinsarbeit im Nachwuchsbereich der kleinsten und jugendlichen Fußballer und Fußballerinnen. Eine Jury des Hamburger Fussballverbandes sprach sich für uns aus.

Mit einer zeitlichen Punktlandung trafen wir dann kurz vor halb vier vor den Toren des Rathauses ein. Die Verleihung war für 16:00 Uhr angesetzt, vorher sollte es noch eine Führung durch einige der schönsten Räume des Rathauses geben, unter anderem auch ein Einblick in das Parlament der Hamburger Bürgerschaft, welche ja jeden zweiten Mittwoch tagt. Leider war dies der falsche Mittwoch, doch auch in einem leeren Saal konnte man sich hitzige De-



v.l.: Sportsenator Michael Neumann, Uwe Seeler, Torsten Kock (Fußball-Abt.-Leiter Walddorfer SV), Herbert Kessler (seit 1972 Jugendleiter bei Wespe!), Ulrich Lopatta (Vorsitzender/Walddorfer SV) und Christian Pothe (VJA)

zeigten sich besonders von den 8 Marmorsäulen beeindruckt, die allein einen Wert von über 2 Millionen Euro darstellten.

Dann war es auch schon 16:00 Uhr und kein geringerer als unser Bürgermeister Olaf Scholz eröffnete mit seiner Rede die Preisverleihung. Weitere Reden gab es u.a. von Sportsenator Michael Neumann, sowie natürlich – Uwe Seeler

Zeit zu plaudern. Alle lauschten gebannt und im Anschluss umringten natürlich alle Spieler und Spielerinnen (aber auch einige der mitgereisten Vereinsverantwortlichen) „Uns Uwe“ für Autogramme und Fotos. Dabei zeigte sich einmal mehr was für ein herzlicher, menschlicher und volksnaher Vertreter der größte Fußballer Hamburgs ist. Uwe hatte reichlich Zeit für alle und sichtlich Spaß an der Veranstaltung, so wie wir.

Die Dankesrede unseres Vorsitzenden Ulrich Lopatta machte unsere Freude über den Preis auch noch einmal deutlich, und so konnten auch die Preisverleiher sicher sein, dass sie eine gute Entscheidung getroffen haben.

Der Walddorfer SV hat sich diese Auszeichnung über die letzten Jahre hart erarbeitet und wurde nun an diesem 2. November mit der Übergabe des Preises für diesen Einsatz belohnt. Die Fußballabteilung wuchs in den letzten 5 Jahren von unter 300 auf nunmehr ca. 750 Mitglieder bei jetzt insgesamt 41 Mannschaften im aktiven Spielbetrieb. Darunter eine so stattliche Zahl an Mädchen- und Frauenteams, das wir nebenbei auch der größte Mädchen- und Frauenfußballclub Hamburgs sind.

Immerhin, der Preis ist mit insgesamt € 10.000,- dotiert, und in diesem Jahr gab es 2 Sieger. Neben uns noch einen Club aus dem Westen Hamburgs, West-Eimsbüttel. So konnten wir uns über € 5.000,- für die weitere Ausstattung der Jugendabteilung freuen. Ein gelungener Nachmittag, und nach einem schmackhaften Imbiss aus der Cateringabteilung des Rathauses waren wir dann gegen 18:30Uhr am Ausgangspunkt der Reise, dem U-Bahnhof Volksdorf glücklich zurückgekehrt.

Torsteu Schuhardt



Uwe Seeler wird umringt von seinen Fans

batten lebhaft vorstellen. Weiter ging es durch den großen Festsaal, wo ein riesiges Wandgemälde des Hamburger Hafens die großen und kleinen Besucher zu beeindrucken wusste. Das Turmzimmer war dann noch einmal ein besonderes Zimmer, schließlich gelangt man von hier auf den berühmten Balkon, der ja zu Meisterschaftsfeiern gern, aber leider von den Fußballern viel zu selten genutzt wird. Zuletzt feierten hier die Handballer des HSV. Finnja aus unserer 2.E- Mädchen und Jannis aus der 3.D

höchstselbst, Namensgeber des tollen Preises, der nun schon zum 25ten Mal an Hamburger Vereine verliehen wird, und damit in diesem Jahr Jubiläum feiert. Den Preis hat Uwe Seeler übrigens von 25 Jahren von der Stadt Hamburg zu seinem 50. Geburtstag erhalten. Mit herzlichen, begeisternden und motivierenden Worten erinnerte Uwe Seeler in seiner Rede alle Anwesenden daran wie schön doch dieser Fußballsport tatsächlich ist. Selbstverständlich vergaß er auch nicht ein wenig aus seiner eigenen aktiven

Unsere 1. B-Mädchen beim GOTHIA-CUP in Schweden: Teil 2

Mittwoch: Heute erwartete die Mannschaft ein weiterer Höhepunkt beim Gothia-Cup.

Erstmalig durfte die Mannschaft auf dem „Heden“, quasi dem „Centre Court“ von Göteborg, umgeben von Tribünen und Festzelten, antreten. Der Gegner hätte prominenter nicht sein können, die Mädchen von Bele Barkaby aus Stockholm hatten immerhin schon zweimal das Turnier gewonnen, waren einmal Vize geworden.

Nach Knöchelverletzung von Sarah mussten heute vor allem vermehrt die Mädchen ran, die zuletzt noch etwas geschont wurden. Esther, Viola, Julia, Louisa und Jule machten ihre Sache aber sehr gut, eine vorab gefürchtete hohe Niederlage konnte mit einem ehrenvollen 0:4 in Grenzen gehalten werden. Wieder waren es kuriose bzw. unglückliche Tore: Erst rutschte Leah im Tor mit dem eigentlich schon kontrollierten Ball auf dem sehr mangelhaft verlegten Kunstrasen aus (0:1), dann landete eine „Sonntagecke“ im hohen Bogen direkt verwandelt unhaltbar im Tor(0:2), und in der 2.Halbzeit entschied der Schiedsrichter auf Elfmeter, nachdem Johanna aus kurzer Distanz angeschossen wurde. Trotz dieser Niederlage sind die Mädchen mit dieser Leistung endgültig auf dem hohen internationalen Niveau des Gothiacups angekommen, auch wenn sie heute körperlich eine Menge einstecken mussten (Inga: „Jedes Körperteil tut weh, die haben im Zweikampf überall getroffen!“) So ging es auch heute nach erneut viel Musik, Tanz, Bewegung und guter Stimmung freiwillig (!) früh zu Bett, morgen Nachmittag wünschen wir uns im 1.KO-Spiel St.Pauli,(die hier noch nicht gewinnen konnten), als Gegner, im Erfolgsfall käme dann ev. ein Spiel gegen Afrikanerinnen aus Kenia auf uns zu(Freitag). Morgen fahren wir also erstmal zu den Pauli-Mädchen zum Anfeuern, (damit wir sie dann auch als Gegnerinnen bekommen), und drücken dann unseren Jungs die Daumen, nachdem sie durch ein Gegentor in der letzten Minute heute knapp die A-Finalrunde verpasst haben.

Mit der guten Form, die wir hier im Turnier bisher zeigen konnten, freuen wir uns auf jeden Fall schon auf die neue Saison in Hamburg!

Donnerstag: B- MÄDCHEN ERREICHEN GEGEN FC ST.PAULI DAS ACHTELFINALE BEIM GOTHIA CUP! Heute hatten sich die Mädchen eine Menge vorgenommen: Die ersten führen schon um 8.00 los, um das Spiel von Freunden aus Singapur anzugucken. Nach dem Frühstück dann Aufbruch der gesamten Karawane in den Norden Göteborgs, um die Hamburger Freunde vom FC St.Pauli gegen robuste Norwegerinnen anzufeuern. Mit unserer Unterstützung gelang ihnen dann tatsächlich ein Sieg, damit der Einzug in die nächste Runde, d.h. Begegnung mit den Mädchen vom Walddorfer SV (17.45). Zuvor wollten wir jedoch den Volksdorfer Jungs unsere Unterstützung nicht versagen und besuchten nach dem Mittagessen deren Spiel gegen schnelle und technisch starke Jungs aus Guatemala, die dann leider auch 5:0 gewannen. Der Gegenbesuch unserer Jungs am späten Nachmittag bei unserem Spiel gegen St.Pauli war



Unsere 1. B-Mädchen hatten viel Spaß mit der kenianischen Gegnermannschaft

dann natürlich Ehrensache, das kleine Majvallen-Stadion tönte über eine Stunde lang von abgewandelten HSV- Fan- und St.Pauli- Schmähesängen. Es war dann aber auch ein eher einseitiges Spiel mit frühen und zahlreichen Torchancen auf unserer Seite, den Mädchen vom Millerntor schien das Spiel vom Vormittag noch in den Knochen zu stecken. Wieder war es Mariama, die in den letzten Wochen immer mehr auf Touren gekommen war und jetzt erneut Chance über Chance herausspielte. Und nochmals wurden die Nerven der Trainer unnötig strapaziert, in der Halbzeitpause bereits in Gedanken eine Liste der potentiellen Elfmeterschützen erstellt, bevor Mariama in der 2.Hälfte ein Einsehen hatte und ihre zahlreichen Fans mit einem schönen Konter und Schuss ins kurze Eck erlöste. St.Pauli ließ dann in der letzten Minute die sehr gute Torfrau noch mal mitstürmen, aber auch diese Aktion wurde von der heute fehlerfreien Abwehr um Inga und Louisa souverän unterbunden.

Zur „Strafe“ dürfen wir nun morgen um halb sieben aufstehen, bei vorausgesagtem Regen an den Rand v. Göteborg auf den „Kviberg“ fahren und dort gegen erfolgreich aufspielende Mädchen aus Kenia antreten.

Sollten wir dann ausscheiden, wäre die Woche in jeder Beziehung außerordentlich erfolgreich verlaufen, mit einer Niederlage gegen die weit gereisten Afrikanerinnen könnten wir wohl gut leben! Aber: Wer weiß? Schauen wir also, wie es morgen weiter geht!

Freitag: Gestern Abend wurde noch ausführlich der Sieg über St.Pauli gefeiert.

Spät am Abend fing dann bereits der große Regen an. Eigentlich hätte man den Gothia Cup unterbre-

chen müssen, das ließ der enge Terminplan jedoch nicht zu. Morgens frühes Aufstehen und mit Schirmen und Plastiksäcken raus auf den Kviberg. Die athletischen Mädchen aus Kenia(gibt es dort nicht auch monsunartigen Regen?) schienen mit dem Ball, der im z.T. knöcheltiefen Wasser nur gepulft werden konnte, deutlich besser klarzukommen und erzielten gleich 5 Tore in der 1.Hälfte, die sich zu einer reinen Schlamm Schlacht entwickelte. Trotz allem viel Spaß auf beiden Seiten, zahlreiche unfreiwillig komische Szenen, skurrile Zweikämpfe im Wasser bestimmten dann auch die zweite Hälfte. Am Ende siegten die Afrikanerinnen verdient unter diesen Umständen mit 7:0, gefeiert wurde aber zu gleichen Teilen von beiden Mannschaften mit gemeinsamer Humba und Siegerfotos(s.o.). Großen Respekt und Dank verdient sich noch mal die Mädchen vom FC St.Pauli, die trotz strömenden Regens den Weg quer durch Göteborg gemacht hatten, um uns heute anzufeuern. Dies war nach vier Jahren Gothia Cup die beste Stimmung beim Ausscheiden aus dem Turnier, den Afrikanerinnen, die weitere 2 Runden erfolgreich abschlossen, gönnen wir auf jeden Fall den Finalsieg morgen früh! Für uns wird diese schöne Woche unvergesslich bleiben, wir werden aber sicher wieder hierher zurückkehren.

Heinrich Färber



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





Autovermietung

**Bis zu
20% Rabatt**



Bargteheider Str. 32
22143 Hamburg

Tel.: 040 / 29 81 08 80

Geschäftsführer: Gerhard Stambula

www.av-stambula.de • E-Mail: info@av-stambula.de

Marschnerstraße 6
22081 Hamburg

Fax: 040 / 68 91 72 96

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@walddoerfer-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 Anzeigenpreisliste Nr. 1 / 2009.

Weitere Informationen schicken wir Ihnen gerne zu.

**Layout und Design: nordisch:arts gbr
kristin mikler . 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

Vorstand: Jens Holst, Roswitha Brockmann

Jugendwart: Magnus Voß

Präsidium:

Präsident: n. n.

**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. 13:00 – 19:00 Uhr, So. 10:00 – 18:00 Uhr

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

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

Service/Verwaltung:

Sportlicher Leiter: Jens Holst

Studioliteiter: Uwe Wilhelms, Lars Melzner

Finanz-/Lohnbuchhaltung: Ursula Dietrich

Marketing, Presse: Barbara Vielhauer

Skireisenverwaltung, Zuschüsse: Rosi Brockmann

Service, Mitgliederbuchhaltung,

**Sportbüro, Kursangebote: Barbara Vielhauer, Christiane Berkahn,
Sylvia Lopatta, Doris Camien, Rita Kröss,
Christina Matthiesen, Nina Melitz,
Torben Tank u.a.**

Facility Management: Hauke Kühnel, Wolfram Lopatta und Team

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



Hapag macht happy!

Persönliche Beratung und Urlaub nach Maß!

**Urlaub ist, wenn man sich um nichts weiter kümmern muss.
Deshalb bekommen Sie bei uns alles, was Sie für Ihre
Urlaubsreise brauchen!**

**Kommen Sie doch vorbei.
Sie werden in unserem
Hapag-Lloyd Reisebüro
freundlich und
kompetent beraten.**

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

Groten Hoff 12 - 22359 Hamburg-Volksdorf
Tel. 040/609 17 40, Fax 040/609 17 430
E-Mail: Hamburg12@hapag-lloyd-reisebuero.de
Internet: www.hapag-lloyd-reisebuero.de/hamburg12

Urlaub ist ein Versprechen.



**Hapag-Lloyd
Reisebüro**



Schwimmschule
mit Beate Kuhlwein

Walddorfer SV

Hamburg

Bitte
frühzeitig
anmelden



**Kannst Du schon
schwimmen?**

Wann? Ab 23. April 2012,
Mo., Mi. oder Do. Nachmittag
10 x 0,5 Std. + 10 x 1 Std.

Wo? Berufsförderungswerk (A1),
Neusürenland (A2)

Wer? Kinder ab 5 Jahre

- Spielerisches,
angstfreies Lernen
- Seepferdchenkurs
- Unterricht in Kleingruppen
bis zu 7 Kindern



Theatergruppe 50+
Leitung: Christel Busch

Walddorfer SV

Hamburg

Theater, Theater
Wir suchen Sie! Kommen Sie vorbei und machen Sie mit!
Lustige Einakter, soviel wie es Spaß macht



Voraussetzung: Freude, etwas Neues auszuprobieren und Lernbereitschaft

Wann? Kennenlerntermin am 28. März 2012, um 18:00 Uhr,
danach 20x 2 Std., Mittwochs 18:00 bis 20:00 Uhr

Wo? Walddorfer Sportforum, Halenreihe 32

Wie? Wir suchen Sie! Kommen Sie vorbei und machen Sie mit!
Am Ende des Kurses gibt es natürlich eine Aufführung!

3 Allhorn Cup

**FUSSBALLTURNIER
für Mädchen und Jungen**

Walddorfer SV

Hamburg



**Mädchen + Jungen
Jugend-Teams**

E F G

Wann? Samstag und Sonntag, 09. und 10. Juni 2012

- F (J/2004): Sa., 10:00-ca. 12:00 Uhr
- F (J/2003): Sa., 12:30-ca. 14:30 Uhr
- E (J/2002): Sa., 15:00-ca. 17:00 Uhr

- G (J/2005) + F (M/2003/2004): So., 10:00-ca.12:00 Uhr
- E (M/2001/2002): So., 12:30-ca.14:30 Uhr
- E (J/2001): So., 15:00-ca. 17:00 Uhr

Wo? Stadion Allhorn, Ahrensburger Weg 28

Freut Euch drauf!

- Spannende Fußballspiele
- Leckeres Essen und Getränke
- Sommerfest-Feeling
- Torwandschießen und viele tolle Gewinnspiele

Junioren-Teams

D C B

Wann? Samstag und Sonntag, 16. und 17. Juni 2012

- D (2000): Sa., 10:00 - ca. 12:30 Uhr
- D (1999): Sa., 13:30 - ca. 16:30 Uhr

- C (1997): So., 10:00 - ca. 13:00 Uhr
- B (1995): So., 13:30 - ca. 17:30 Uhr

Wo? Stadion Allhorn, Ahrensburger Weg 28

Eure Anmeldungen/Fragen nehmen wir gerne entgegen!
Torsten Schuhardt und Thorsten Kock
E-Mail: 3.Allhorn-Cup@fussball.walddorfer-sv.de

Walddorfer Sportverein

Halenreihe 32 | 22359 Hamburg

Tel. 040 / 64 50 62-0 | www.walddorfer-sv.de

In Kooperation mit



Brotkunst



Nuss trifft Frucht



Wahrhaft gutes Backwerk.

Klimafreundlich hergestellt, weil uns die Zukunft der Erde am Herzen liegt.

Erneut „Stop-Climate-Change“ zertifiziert, weil unsere Treibhausgas-Emission gegen Null geht.

www.stop-climate-change.de

Ganzheitlich im Sinne der Umwelt gebacken, für unvergleichlichen Genuss mit echtem Mehrwert.

www.springer-bio-backwerk.de

