

Walddörfer

Sportfreund

www.walddoerfer-sv.de

Jahrgang 57 | Nr. 2

August 2011



Mit Freu(n)den Spaß haben!

44 Seiten Informationen Sport, Kultur und Bildung

Liebe Sportfreunde,



Nun ist das Jahr 2011 schon zur Hälfte vorüber und wir fragen uns, welche unserer guten Vorsätze wir bisher umsetzen konnten: Habe ich mir mehr Zeit für die Dinge genommen, die mir wichtig sind? Ein schönes Familienleben ist durch nichts zu ersetzen. Freunde (echte Freunde, nicht die Cyber-Kontakte bei Facebook), mit denen man Siege feiern kann und Niederlagen übersteht finden wir manchmal im Beruf, ganz sicher aber beim Sport.

Wenn wir mit Spaß und Vergnügen mit unseren Freunden trainieren ist das nicht nur wunderbar gegen Depressionen, tut unserer Gesundheit gut und holt uns vom Fernseher weg, nein es bringt sogar unsere Glückshormone zusätzlich in Schwung. – Wir erfüllen mehrere unserer Wünsche für ein schöneres Leben gleichzeitig!

Viele Schauspieler verbinden das Training im Fitness-Studio oder in Sportgruppen mit ihren Treffen mit Freunden. Wenn sie mit der Familie und dem Beruf schwer beschäftigt sind, haben sie kaum Zeit, sich in Freundeskreisen zu treffen. Da aber die körperliche Fitness für sie sehr wichtig ist und die meisten das Training nicht allein bestreiten wollen, werden sie gemeinsam mit Freunden aktiv.

Die Politik ergreift Initiativen, um das Thema „Sport macht Freunde“ in der Gesellschaft – besonders in Schulen – richtig zu positionieren. Prominente Sportler bzw. Sympathieträger des Sports zeigen durch viele Aktionen insbesondere den Jugendlichen, dass ein Leben ohne Gewalt mehr Spaß macht. Die netten Nebenerscheinungen beim Sport (Trainingslager, Ausflüge, Verabredungen, Veranstaltungen) lehren ein Miteinander und kein Gegen-einander.

Prioritäten und Interessen verändern sich, wir lernen aus Erfahrungen und leben bewusster. Machen Sie doch einmal einen Realitätscheck: Was wollten sie verändern und was haben Sie verändert? Welche Erlebnisse und Freunde sind Ihnen wichtig, wo können Sie sich begeistern und fühlen sich richtig wohl?

Sprechen Sie mit Ihren Freunden und planen Sie die nächste gemeinsame sportliche Aktivität, vielleicht spielen Sie auch mal Beach-Volleyball beim Walddorfer Sportforum!

Ihr Ulrich Lopatta

PLAY

Das können wir jetzt auch!

FUN



Wann? Ab 28. August 2011, Mittwoch 15:00-16:00 Uhr

Wo? Turnhalle, Saseler Weg 11

Wer? Kinder 3 bis 5 Jahre

- Vielfältige Bewegungsangebote und Spiele in der Gruppe
- Das Vertrauen die körperlichen und psychischen Fähigkeiten wird gestärkt
- Teamarbeit mit anderen Kindern wird gefördert



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

Breakdance
STEP BY STEP

Wann? Ab 29.08.2011, Montag 18:15-19:30 Uhr

Wo? Grundschule Eulenkugstraße 166

Wer? Für Kids ab 12 Jahren

Wann? Ab 29.08.2011, Montag 17:00-18:15 Uhr

Wo? Grundschule Eulenkugstraße 166

Wer? Für Kids von 7 bis 11 Jahren

Buon giorno!



Kurs mit Anmeldung

Wann? Ab 16.8.2011, Dienstag 17:30-19:00 Uhr, 10 x 1,5 Std.

Wo? Walddorfer Sportforum, Halenreihe 32

Wer? Erwachsene-Anfänger

Wann? Ab 18.8.2011, Donnerstag 18:00-19:30 Uhr, 10 x 1,5 Std.

Wo? Walddorfer Sportforum, Halenreihe 32

Wer? Erwachsene-Fortgeschrittene

ÜBERFLIEGER
gesucht



Macht mit!

Ihr lauft und überwindet jedes Hindernis auf Eurem Weg. Wir zeigen Euch die richtigen Techniken zum Überwinden von Hindernissen, richtiges Abrollen und saubere Salto's.

Wann? • Kids: 9 bis 10 Jahre, Mi. 17:00–18:00
• Kids: 11 bis 13 Jahre, Mi. 18:00–19:15

Wo? Grundschule Buckhorn, Waldreiterring

Wer? Interessierte Kids von 9 bis 13 Jahren

Inhalt: WAS finde ich WO?

Übersicht Veranstaltungen 2011	4
Wir stellen vor: Magnus Voß	4
Sommer, Sonne & Beachvolleyball Open Air	5
Kinderolympiade	6
Wir erweitern unser Angebot im Kulturbereich	8
Unsere Schwimmschule ist wieder eröffnet	9
Gesundheits- und Fitness-Studio	12-14
Das aktuelle Sportangebot	15-29
Neue Kurse im Sommer / Herbst 2011	30-32
Special Olympics: Badminton in Volksdorf	33
Gymnastik: Hamburger Meisterschaften & Deutschland Cup	34/35
Eulen-Cup	36
GOTHIA-CUP (Teil 1)	37
Der 4. Inlinehockey-Lizard-Cup	39
Impressum und Kontakt	42

Zum Titelbild: v.l.n.r. Viktoria Könitz, Friederike Beiner, Simone von Boltens-tern und Fiona Urban, 1. Damen der Volleyballabt. des Walddorfer SV

Fotos: Beate Kuhlwein, Jonas Basilius, Ulrich Lopatta, Bastian Rittmeister, Sascha Greve, Klaus Schmidt-Siebrecht, Magnus Voß, Uwe Willems, u.v.a.

Schnelle Räder



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

Wir stellen vor: Magnus Voß

Das ist er also: Magnus Voß! Auch bekannt als „Maggi“ arbeitet er nun schon seit ein paar Jahren für den Walddorfer SV. Warum er mehr zu bieten hat als 1,94 Meter Körpergröße, verrät der Modell-athlet im Sportfreund-Interview.

Wie fühlst du dich? Sehr gut, danke. Wie man sich so mit 22 Jahren fühlt! Und selbst?

Danke, ich kann für mein Alter nicht klagen, aber ich führe hier das Interview! Also zur nächsten Frage: Was machst du beim Walddorfer SV? Ich arbeite am Service und bin seit ca. zwei Jahren im Jugendausschuss aktiv. Dort bin ich seit Februar erster Jugendwart und dadurch auch im Vorstand unterwegs, was ich sehr interessant finde.

Was macht für dich den Walddorfer SV aus? Das ist für mich in erster Linie die sehr familiäre und offene Vereinskultur auf der einen Seite, auf der anderen Seite die hohe Professionalität, die hinter dem Verein steht. Außerdem steht der Verein für mich für kontinuierlichen Fortschritt und stetige Verbesserung.

Wie sieht deine berufliche Karriere bisher aus? Ich studiere seit dem Wintersemester 2010 Sozialökonomie an der Uni Hamburg.

Vorher habe ich zwei Semester VWL studiert. Später möchte ich beruflich in Richtung Logistikmanagement gehen.

Welche Sportarten betreibst du selber? Ich trainiere regelmäßig im Fitnessstudio, spiele Fußball und Tennis.

Was sind deine Ziele? Oh Herr Basilius, wie ich solche Fragen liebe...! Wichtig ist mir auf jeden Fall persönliches und berufliches Glück, innere Zufriedenheit und Wohlstand. Wenn ich es mal so ausdrücken darf! :)

Wie würdest du dich selber beschreiben? Zuverlässig, hilfsbereit und realistisch.

Hast du ein Motto? Ja, habe ich. „Lebe hier und jetzt!“

Welche Musik hörst du gerne? Eigentlich alles, je nach Lust und Laune. Ich bin nicht so einer, der sich auf Genres eingrenzt. Mein Musikgeschmack geht von Reggae, Rock, House über Soundtracks bis hin zu Instrumentalstücken. Also alles Querbeet!

Möchtest du jemanden grüßen? Na klar: Alle, die mich kennen!



Magnus Voß

Vielen Dank für das Interview, Maggi! Wir wünschen dir weiterhin alles Gute und rock on!

Das Gespräch wurde geführt von:
Jonas Basilius

Sommer, Sonne & Beachvolleyball Open Air

Neues Beachvolleyballfeld im Walddorfer SV für alle

Schnappt euch eure Freunde und dann ab auf unser neues Beachvolleyball-Feld im Sportforum! Das Beachen macht richtig Laune, macht euch fit und gibt unter freiem Himmel mit Sand unter den Füßen richtig Urlaubsfeeling. Möglich ist dies für alle während der Öffnungszeiten des Walddorfer Sportforums und ist für viele Abteilungen (Volleyball, Tai-Chi, Fußball, Fitness-Studio, Karate, Basketball und Leute aus den fortlaufenden Angeboten unserer Allgemeinen Angebote) sogar kostenlos.

Alle anderen melden sich bitte vorn am Tresen, hinterlegen als Pfand dort einen Personalausweis, bezahlen 10,- € pro Stunde und dürfen nach einer kleinen Einweisung sofort loslegen! Falls dort schon feste Sportgruppen eingetragen sind oder sich schon andere für die Zeit eingetragen haben, müssen wir natürlich passen. Lasst euch dann einfach einen eigenen festen Termin geben.

Um den Spaß noch zu erhöhen, wird es demnächst dort auch kleine Tore für Beachsoccer, einen Stromanschluss für euren Ghettoaster, ein Wasserbecken für die sandigen Füße und eventuell sogar eine Gartendusche geben.

Klar gibt es dort auch Regeln: Selbstverständlich soll der Platz alkoholfreie und rauchfreie Zone

sein und auch klar, dass ihr das Netz nach dem Spiel abbauen, Netz und Bälle wieder in die dafür bereit stehende Kiste räumen, den Sand abziehen und den Platz sauber hinterlassen müsst, damit die Nachfolger auch gleich Freude am Baggern & Pritschen haben können.

Also, Leute, macht Spuren im Sand und schnappt euch einen der neuen gelben Bälle!

Barbara Vielhauer



Unser Sportforum ist durch eine Attraktion reicher

Wichtige Termine blitzschnell gemerkt!

Fr. 12.08.11	Start Kurs Schwimmschule Fortgeschrittene	Mi. 14.09.11	Start Kurs Präventive Rückenschule
Fr. 12.08.11	Klettern Kinder Fortbildungskurs	So. 18.09.11	6. Kinder-Olympiade Walddorfer SV
Di. 16.08.11	Start Kurs Italienisch für Anfänger	So. 25.09.11	Finale der 6. Kinder-Olympiade
Mi. 17.08.11	Start Kurs Klettern Erwachsene Fortgeschrittene	Mi. 19.10.11	Start Kurs Klettern für Erwachsene Anfänger
Do. 18.08.11	Start Kurs Klettern Kinder Anfänger	Fr. 21.10.11	Start Klettern-Kurs Kinder Fortgeschrittene
Do. 18.08.11	Start Kurs Italienisch für Fortgeschrittene	Sa. 29.10.11	4. Saunanacht
Fr. 19.08.11	Start Kurs Beckenboden	Sa. 29.10.11	Herbstball
Fr. 19.08.11	Start Kurs Babyturnen 1	Di. 08.11.11	Diavortrag „Reise nach Argentinien“
Fr. 19.08.11	Start Kurs Babyturnen 2	Sa. 12.11.11	Hamburger Meisterschaften im Rock'n'Roll
Sa. 20.08.11	Start Kurse Inlineskating	So. 20.11.11	15. Weihnachtsmarkt
Sa. 20.08.11	2. Beach-Party	Fr. 25.11.11	5. Saunanacht
So. 21.08.11	Vattenfall-Cyclassics	Fr. 16.12.11	6. Saunanacht
Fr. - So.		Sa. + So.	
02. - 04.09.11	33. Stadtteilfest Volksdorf	17. + 18.12.11	Weihnachtsmärchen Walddorfer SV
Do. 08.09.11	Start Kurs Pilates Anfänger	Sa. 31.12.11	Silvesterlauf und Silvesterball Walddorfer SV
Mo. 12.09.11	Start Kurs Schwimmschule Anfänger		

Alle aktuellen Termine und weitere Infos auch per E-Mail erhalten: Jetzt unter www.walddorfer-sv.de den Newsletter abonnieren!

50 Jahre Reiterverein Walddorfer



Wir laden Sie ein zu einer *Zeitreise* durch ein halbes Jahrhundert Reitsport in Volksdorf

am **Samstag, den 27. August 2011** ab 17.00 Uhr

mit *Festprogramm, Livemusik* und *Gaumenfreuden*.

Feiern Sie mit uns - wir freuen uns auf Sie!



Reiterverein Walddorfer, Moorredder 11, 22359 Hamburg. e-mail: reitvereinwalddorfer@googlemail.com

2. Beach-Party

Samstag, 20. August 2011




Chillen
Lambada
Salsa
Musik
Strandfeste
TANZEN

Beach-Party 2. Auflage
Feiern in entspannter Atmosphäre. Eintritt frei

Wann? Strand-Party ab 17 Uhr
Wo? Beachvolleyballfeld hinterm Walddorfer Sportforum, Halenreie 32
Wer? Alle Mitglieder und Mitarbeiter des Walddorfer SV

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

Herzlichen Glückwunsch

Der Walddörfer SV gratuliert seinen beiden Azubis Gesche Israel und Sascha Greve zum erfolgreichen Bestehen der Abschlussprüfung.

Nachdem Sascha bereits seit Januar 2011 ausgebildeter Sport- und Fitnesskaufmann ist, hat nun auch Gesche die Ausbildung zur Sport- und Fitnesskauffrau erfolgreich bestanden.

Der Walddörfer SV wünscht den beiden alles Gute für die Zukunft!



Gesche und Sascha auf der Abschlussfeier im Millerator Stadion.

Kinderolympiade 2011

Die TopSportVereine der Metropolregion Hamburg veranstalten nun schon zum 6. Mal die Kinder-Olympiade. Am Sa. und So. den 17. und 18.9.2011 werden auf 23 „Regionalveranstaltungen“ die Mädchen und Jungen der Jahrgänge 2001-2006 „ganz gleich, ob die Kids bereits Mitglied in einem Sportverein sind oder nicht, um den Einzug ins Finale kämpfen. Die Hamburger Kinder-Olympiade soll vor allem eines bringen: Spaß!



Und damit das auch auf jeden Fall so ist, haben Sportwissenschaftler einen abwechslungsreichen, aber auch kniffligen Parcours entwickelt, in dem die Kinder alle Fähigkeiten einsetzen können. Eines dieser Kinderfeste wird natürlich auch wieder beim Walddörfer SV stattfinden (Sonntag 18.09.11, 10 bis 13 Uhr).

Am Sonntag, den 25. September werden dann die Besten der Vorausscheidungen am großen Finale in der Hamburger Leichtathletik-Trainingshalle teilnehmen. Wieder geht es um Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit. Es muss der gleiche Bewegungs- und Geschicklichkeitsparcours absolviert werden, den die Kinder aus den Vereinswettbewerben schon kennen.

Die Sieger/innen des Finales erhalten tolle Preise, eine Urkunde ist allen Finalteilnehmer/innen garantiert. Außerdem werden alle Finalteilnehmer/innen vom Hamburger Sportbund zu einem Talenttest eingeladen und haben außerdem die Möglichkeit an einer regelmäßigen Talentgruppe teilzunehmen.

Sascha Greve



Eine tolle Veranstaltung mit Tradition

Weihnachtstheater

Der Walddörfer Sportverein lädt ein zum diesjährigen

Weihnachtstheater der Kinder- und Jugendtheatergruppe um Christel Busch

„Die Bremer Stadtmusikanten und die Räuberbande“

Es gibt vier Vorstellungen:

Samstag, den 17. Dezember 2011
15:00 Uhr
17:30 Uhr

Sonntag, den 18. Dezember 2011
11:00 Uhr
15:00 Uhr

Wo:

Im Sporforum des Walddörfer Sportforums, Halenreihe 32, 22359 Hamburg

Die Karten erhaltet Ihr im Sportforum.

Kurz & knapp notiert:

+++ Der Walddörfer SV hat auf 2 Vergabeausschuss-Sitzungen zusätzliche Trainingszeiten bekommen. Der Kontakt zum Sportreferat im BZA Wandsbek ist intensiviert worden. +++

+++ Durch die Einführung der Ganztagschulen muss der Verein weitere Einschränkungen des Trainingsbetriebs im Nachmittag hinnehmen. +++

+++ Der Walddörfer SV musste aus eigenen Mitteln Behelfsumkleiden auf dem Saseler Weg Sportplatz aufstellen, da die Situation untragbar geworden ist und die Stadt kein Geld hat. +++

+++ Die Mitgliederentwicklung ist gut: Im Vergleich zum Sommer 2010 ist die Mitgliederzahl um 3 % gestiegen. +++

+++ Das Beach-Volleyball Feld am Walddörfer Sportforum ist fertig gestellt und wird eifrig bespielt. +++

+++ Die größeren Baumaßnahmen und Renovierungen 2011 im Walddörfer Sportforum sind wie geplant bis Anfang August abgeschlossen.

+++ Die 2. Beach-Party für ALLE (diesmal mit Sonne) wird Samstag am 20.08. nach dem Studio-Fußball-Spiel ab 17 Uhr stattfinden. +++

+++ Der Walddörfer SV freut sich über Initiativbewerbungen von Übungsleitern und Trainern. Durch einen natürlichen Wechsel bei über 400 Mitarbeitern werden immer wieder Lehrkräfte gesucht. Aktueller Bedarf besteht in der stark wachsenden Fußballabteilung und bei den Skireiseleitern. +++

+++ Die Vorbereitungen für das Stadtteilfest am Freitag 02.09., Samstag 03.09. und Sonntag 04.09.2011 laufen. +++

+++ Die Kontakte zu den Schulen am Ahrensburger Weg und den Buckhorn Schulen sind sehr gut, Kooperationen und gegenseitige Hilfe als Partner auf gleicher Augenhöhe sind gewinnbringend für beide Seiten. +++

+++ Die Verwaltung läuft rund, zwei Azubis haben abgeschlossen. Ab 1. August 2011 werden zwei neue Auszubildende Sport und Fitnesskaufleute im Walddörfer SV anfangen. Dazu kommt noch eine neue Mitarbeiterin im Freiwilligen sozialen Jahr. +++

+++ Gespräche mit Trainern, Abteilungsleitungen, Servicepersonal, sowie Leiterrunden, Jugendausschuss- und Vorstandssitzungen, Vereinsrats-Sitzungen, Strategie-Planungstreffen, Treffen mit externen Beratern und gemeinsame Sitzungen von Vorstand und Präsidium bringen den Verein ständig voran. Kurzfristige, mittelfristige und langfristige Planungen dienen der Sicherstellung unterschiedlichster Aufgabenfelder im Sinne des Zwecks der Ziele des Walddörfer SV. +++

+++ Durch die Einführung des Newsletters erfreut sich auch die Homepage des Walddörfer SV wachsender Beliebtheit. So werden alle modernen und schnellen Kommunikationswege für den Verein erschlossen. +++

Ihre Hörexperten in Volksdorf und im Alstertal



Behrend Lühr
Hörgeräteakustiker

Frank Burghardt
Hörgeräteakustik-Meister
Inhaber



die hörmeister



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

Facebook

Der „Walddörfer SV goes Facebook“ und ist nun auch im weltgrößten sozialen Netzwerk aktiv:

Unser Verein ist jetzt in Facebook vertreten und bietet den Mitgliedern – die unsere Seite als „Gefällt mir“ markieren – die Möglichkeit, über Neuigkeiten, neue Kurse und Veranstaltungen unkompliziert informiert zu werden.

Findet uns in Facebook unter „Walddörfer SV“ (gemeinnützige Organisation).



Royal Viewing – Hamburg feiert stilvoll die Trauung von Kate und William

Auch Karin Gundlach hatte eingeladen. Sie rief zum „Public Viewing“ in ihr Wohnzimmer. Sie zeigte Flagge! Union Jack-Fähnchen zierten den Eingangsbereich. Eine große Fahne bedeckte den Tisch.



Karin mit der Busquitrolle

Die Taschentücher für die Freudentränen wurden auf einem silbernen Tablett gereicht. Alles very british! With sparkling-wine, fresh and self-made „Scones“ with cream and jam and English Tea we celebrated some nice hours.

Wir, das sind acht gut gelaunte Frauen der Donnerstags-Englischgruppe des Walddörfer SV. Feucht fröhlich verfolgten wir den TV-Marathon aus London „The Royal Wedding“. Sahen das Ehegelübde in der Westminster Abbey und wie Kate als Herzogin Catherine die Kirche mit ihrem Prinzen verließ. Natürlich begutachteten wir, typisch weiblich, die Kleider und Hüte der Windsors und VIP-Gäste.

Nach dem Event überraschte uns Karin mit einer leckeren Kaffeetafel in ihrem frühlingss bunten, sonnigen Garten und einer dunklen Bisquitrolle (mag Prince Charles besonders gern). Gut gesättigt und froh gestimmt verließen wir unsere Gastgeberin Karin am späten Nachmittag.



Die Fei ergemeinschaft zeigt Flagge

Es hat allen Spaß gemacht! Das hast Du geschafft, Karin. All Deine Mühe hat sich gelohnt.

Danke sagen deshalb: Barbara, Hannelore, Karin, Elke, Marianne, Ingrid und Margot. Zum krönenden Abschluss gab es noch original englische Lemon- und Orange Marmelade mit auf den Heimweg und den Rest der Scones.

Margot Schmahl

Wir erweitern unser Angebot im Kulturbereich

In der Vergangenheit haben wir mehr und mehr unsere Verantwortung für die sozialen Belange und die kulturellen Interessen unserer Mitglieder in den Fokus unserer Angebote eingebunden. Diese Themen wollen wir zukünftig auch weiterhin pflegen und verstärken. Unser Sportforum will auf vielen Ebenen Begegnungsstätte sein und Horizonte erweitern. Der Walddörfer SV versteht sich nicht mehr nur als Anbieter eines breit und komplex aufgestellten sportlich orientierten Portfolios, sondern eben auch als Vermittler und Dienstleister für die sozialen und kulturellen Interessen unserer Mitglieder: „Mens sana in corpore sano“.

wilde Schluchten, an schneebedeckten Bergriesen und spektakulären Gletschern vorbei. Und natürlich wird auch über die einzigartigen Wasserfälle des Iguacu erzählt werden. Klaus Schmidt-Siebrecht hat eine 7-wöchige Tour durch das ganze Land hinter sich. Er wird ausführlich über Land und Leute sowie über die politische und soziale Situation berichten. Eine Fülle schöner Natur-, Landschafts- und Tieraufnahmen wird dem Publikum in Form eines Dia-Vortrages präsentiert werden. Der Vortrag richtet sich an Zuhörer aller Altersklassen von 18 – 80 Jahren.



Unglaubliche Bilder einer Argentinienreise

In diesem Sinne starten wir in diesem Herbst ein Projekt, das wir mit dem Arbeitstitel „Fremde Länder, ferne Kulturen, spannende Erlebnisse“ überschreiben wollen. Beginnen werden wir mit einem Reisebericht:

Dia-Vortrag über eine Reise nach Argentinien, in ein Land der Gegensätze

Das europäischste aller südamerikanischen Länder ist kaum im Fokus der Europäer, obwohl diese das Land wesentlich geprägt haben. Buenos Aires mit seinen 15 Millionen Einwohnern ist eine durch und durch südeuropäische Stadt, die Anden hingegen prägen das Land auf – der im Sinne des Wortes – anderen Seite. Hier überwiegen bis heute die indianischen Einflüsse. Über 4.000 km lang ist die legendäre Ruta Nacional 40, die vom äußersten Norden bis nach Feuerland führt, durch

Diese Veranstaltung findet statt am **8. November 2011 ab 19:30 Uhr im Clubraum II.**

Der Eintritt beträgt für Vereinsmitglieder **6,- €**, Gäste zahlen **8,- €**, Jugendliche & Studenten **4,- €**.

Klaus Schmidt-Siebrecht

Wasser ist mein neuer Freund – oder: Unsere Schwimmschule ist wieder geöffnet!

Ein kürzlich erschienener Artikel im ‚Hamburger Abendblatt‘ lässt zunächst aufschrecken: Fast jeder zweite Viertklässler kann in Hamburg nicht schwimmen! Dieses trifft zum Glück jedoch auf einen Stadtteil wie Volksdorf nicht zu. Dies ist zuletzt auch unserem Verein zu verdanken!

Es war immer schon der sportpädagogische Ansatz im Walddörfer SV, dass möglichst viele Kinder bereits vor Schulbeginn Schwimmen lernen sollten. In der Schule kommen viele andere neue Lernbereiche auf die Kinder zu und der Schwimmunterricht ist tatsächlich erst Bestandteil der 3./4. Klasse. Dieser späte Schulschwimmunterricht sollte später dann nur noch die bei uns erworbene Sicherheit im Wasser ausbauen. Schwimmunterricht in der Schule ist wenig individuell, erfolgt in großen Gruppen, unter hohem Lärmpegel und folgt einem von der Behörde festgelegten Unterrichtskonzept. Klein-Lisa wird da in ihrer Individualität kaum Beachtung finden.

Der Sportmediziner Prof. Jürgen Funke-Wieneke unterstützt unseren Ziel: „Im Alter von ein bis zwei Jahren sollten Kinder an Tauchen und Schwimmen mit Flossen, im Alter von fünf Jahren an die Seepferdchenprüfung herangeführt werden.“



Schwimmhilfen geben Vertrauen

Unsere Kursleiterin Beate Kuhlwein macht dies seit einiger Zeit sehr behutsam und mit großem Engagement in unserer Schwimmschule. Sie weiß, dass das kühle Nass bei den Kleinen auch Angst auslösen kann. Nicht jeder mag Wasser im Gesicht haben oder von den anderen Kindern nassgespritzt werden. Diese Angst entspricht einer dem Menschen innewohnenden, natürlichen und durchaus begründeten Scheu vor dem ja auch gefährlichen Element ‚Wasser‘. Doch: „Das Wasser ist ein freundliches Element für den, der damit bekannt ist und es zu behandeln weiß“, sagte einmal kein Geringerer als Johann Wolfgang von Goethe.

In kleinen Gruppen von 6-7 Kindern lernen die Kleinen bei uns in einem 20-Wochen-Kurs, dass Wasser Spaß macht, dass Wasser trägt. Hier machen sie viele neue Bewegungserfahrungen: Ins Wasser springen – ohne sich weh zu tun, untertauchen mit der Gewissheit, immer wieder hochzukommen, sich leicht fühlen, sich tragen lassen oder das herrlich, leichte Gleiten wie ein Fisch. Schwimmen ist als Sportart zudem sehr gesundheitsfördernd und belastet weder Knochen noch Gelenke.

Eine neue Schwimmschule beginnt bei uns am **Montag, den 12.09.2011** und findet dort zunächst 10 Wochen in einem kleinen Schwimmbecken als ‚Wassergewöhnung‘ und anschließend für ebenfalls 10 Wochen in einem größeren Becken als ‚Wasserbewältigung‘ statt.



Beate macht Marlene Mut



Hier findet man neue Freunde

Die meisten Kinder schaffen mit Leichtigkeit diese allererste Prüfung: das Seepferdchen. Voller Stolz zeigen sie das Abzeichen dann ihren Eltern und Großeltern. Ein Hoch auf alle kleinen Wasser-ratten – und ihre Beate!

Barbara Vielhauer



Marlene bewundert Gretas Sprung

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 + Teambesprechung

Coaching by Art

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

Ferienreitkurse
Reitschule Walddörfer Rühmann

Moorredder 9
22359
Hamburg
Tel: 040 / 603 65 72
www.freiburger-ruehmann.de

In allen Hamburger Schulferien für Kinder ab 8 Jahren, auch mit geringer Reiterfahrung.
Mo – Fr 8.30h – 12.00h

Jugendausschuss – was geht ab?

Eine neue, frische Ausgabe des Walddorfer Sportfreund und wieder Zeit für den Jugendausschuss (JA), ein kleines „Neuigkeiten – Update“ zu liefern:

Wir als Jugendausschuss haben die Aufgabe, mit einem finanziellen Budget des Vereins, Projekte und Aktionen auf die Beine zu stellen und diese den Kinder- und Jugendlichen des Vereins und des Stadtteils Volksdorf und Umgebung anzubieten. Der Jugendausschuss selbst ist ein bunter Haufen von Jugendlichen zwischen 16 und 26 Jahren. Wir treffen uns in der Regel alle zwei Wochen bei netter Runde, um Aktionen zu planen, zu quatschen oder auch mal bei gutem Wetter zu grillen usw.

In diesem Jahr ging es im Februar Skifahren zum „Snowdome“ in Bispingen. Für ein paar Stunden genossen wir Schnee und typisch österreichi-



Die ersten Versuche und Starts.

sche Küche inmitten Niedersachsens. Der Trip war auf jeden Fall eine Erfahrung wert, wenngleich der Berg nach spätestens 10 Abfahrten keine große Herausforderung mehr war und wir ihn bestimmt auch rückwärts fahrend geschafft hätten!

Im Mai war dann Zeit für die „3-Muskel-Tour“ in Ratzeburg, wo wir uns – mit der Draisine, beim Bogenschießen und beim 4-Cycle (ein Fahrrad für vier Personen) – ordentlich ausgepowert haben. Als Abschluss gab es dann ein nettes Grillbuffet um die leeren Reserven wieder aufzufüllen.

Ende Mai fuhren wir nach Süsel, um dort unsere Qualitäten als Wasserskifahrer unter Beweis zu stellen! Auch hier gibt es nur Positives zu vermelden: Keine Verletzten, viel Spaß und eine abendliche Grillrunde rundeten den Tag ab.

Das Jahr ist halb rum, bleibt also noch ein volles halbes Jahr Zeit, um weitere Aktionen auf die Beine zu stellen.

Alle aktuellen Aktionen, Projekte und Infos könnt Ihr auf der Website <http://www.walddorfer-sv.de/> und dort unter „Jugend“ abfragen.

Magnus Voß



Vorbereitungen für den ersten Start.

Falls Ihr Lust bekommen habt...

auch solche Projekte/Aktionen mit zu planen und zu gestalten, dann schickt uns einfach eine Mail an:

jugend@walddorfer-sv.de

Wir werden uns umgehend bei Euch melden.

Voraussetzung ist aber, dass Ihr mindestens 16 Jahre alt seid!

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

O P U S

sandwich_

Kenny S.

s.Oliver

Pilates mit Ingrid Lißner

Walddorfer SV Hamburg

PILATES

MACHT SCHÖN, SCHLANK UND GESCHMEIDIG ...



Wann? Ab 8. September 2011, Do. 16:30 Uhr, 8 x 1 Std.

Wo? Walddorfer Sportforum, Halenreihe 32

Wer? Erwachsene Einsteiger

- Effektive Kräftigungs- und Dehnungsübungen
- Fördert eine gute Haltung
- Macht einen straffen Bauch und einen starken Rücken

Beckenboden Fit mit Susanne Nawo Walddorfer SV Hamburg

Stärken Sie Ihren Beckenboden!



- Hilft bei Blasenschwäche und Senkungsbeschwerden
- Wichtig für viele innere Abläufe
- Eignet sich hervorragend für die Nachsorge einer Geburt

Wann? Ab 19.08.2011, immer Freitags 12:00 Uhr, 8 x 1,5 Std.

Wo? Walddorfer Sportforum, Halenreihe 32

Wer? Erwachsene Frauen

Herren-Volleyballturnier 12 Mannschaften, Bezirksklasse bis zur Landesliga

Walddorfer SV Hamburg

1. WSV-SOMMER-TURNIER

Jetzt anmelden! Und viele tolle Preise gewinnen!



Wann? Samstag, 13. August 2011, 9–18 Uhr

Wo? Dreifeldhalle, Ahrensburger Weg 30

Wer? 12 Herrenmannschaften, Bezirksklasse bis zur Landesliga

Wir freuen uns auf Euch und Eure Teams!
Startgebühr: 30,- €
Kautions: 20,- €
Anmeldeschluss: 31.07.2011
Mehr Infos und Anmeldungen unter daniel.bjoern@web.de

Herbstball 2011 Walddorfer SV Hamburg

Tanzen Sie mit uns in den Herbst!

Für beste musikalische Unterhaltung sorgt die Liveband „Steve & Partner“

Wann? Samstag, 29. Oktober 2011

Wo? Walddorfer Sportforum, Einlass ab 19:30 Uhr

Wie? Kartenvorverkauf startet ab September 2011, 12,50 € pro Person/Karte inkl. Begrüßungssekt
Kartenbestellung unter Tel. 040 / 64 50 62-0

Walddorfer Sportverein

Halenreihe 32 | 22359 Hamburg

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



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



Fitness • Gesundheit • Geräte
Kurse • Wellness • Kinderbetreuung

Erleben Sie unser Gesundheits- und Fitness-Studio!



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.



Kursangebot des Gesundheits- und Fitness-Studios

Aerobic	Einsteigertraining, in dem Grundschriffe der Aerobic mit leichten Schrittkombinationen erlernt werden.
Balance Motion	Kräftigung der Tiefenmuskulatur mit einem speziellen Balance Pad.
BBP Moves	(Bauch, Beine, Po) Gezieltes Training zur Kräftigung und Straffung dieser Bereiche mit kleinen Choreographien zu flotter Musik.
BBRP	(Bauch, Beine, Rücken, Po) Gezieltes Training zur Kräftigung und Straffung dieser Bereiche mit oder ohne Geräte.
Body Styling	Dynamisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung und Straffung der Muskulatur.
Fatburner	Moderates Ausdauertraining für alle, mit einfachen Schrittkombinationen speziell zur Fettverbrennung.
Fit Mix	Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Kondition. Für Einsteiger & Fortgeschrittene.
Hot Iron	Krafttraining mit Langhanteln bei fetziger Musik. Kombiniert ideal Fettreduktion und Gewebestraffung.
Indoor Cycling	Motivierendes Ausdauertraining auf einem Spezialfahrrad, das Konditions- und Fettverbrennungstraining verbindet.
Mobilisation	Ganzkörpertraining zur Lockerung der Muskulatur und zum Lösen von Verspannungen.
Pilates	Verbesserung der Körperhaltung und der Körperwahrnehmung, durch ein ausgewogenes Programm aus Kräftigungs- und Dehnübungen.
Qi Gong	Entdecken Sie die Quelle der Lebensenergie und erfahren Sie Vitalität. Für alle Altersstufen geeignet.
Rückenfit	Dynamisches Rückentraining mit Kleingeräten. Für Einsteiger & Fortgeschrittene.
Step	Training mit Steps für Oberschenkel und Pobereich, das gleichermaßen Ausdauer und Koordination verbessert.
Stretch & Relax	Aus dem Alltag in die Entspannung. Sanfte Dehn- und Entspannungsübungen zum Stressabbau.
WSG	(Wirbelsäulengymnastik) Funktionelles Kräftigen, Dehnen und Entspannen der gesamten Rumpfmuskulatur. Ideal als Einstieg in das Rückentraining.
Yoga	Das Training für Körper und Seele. Der Klassiker, welcher ideal Entspannung, Dehnung und Kräftigung kombiniert.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:30 - 10:15 <small>Gym 1</small> Aerobic	09:00 - 10:00 <small>Saal 1</small> Mobilisation	09:00 - 10:00 <small>Gym 1</small> WSG	10:00 - 10:45 <small>Gym 1</small> Step	09:15 - 10:00 <small>Gym 1</small> Fatburner	13:15 - 14:15 <small>Gym 1</small> Body Styling
10:15 - 11:00 <small>Gym 1</small> BBRP	10:00 - 10:45 <small>Gym 1</small> WSG	10:00 - 11:00 <small>Gym 1</small> Pilates	10:45 - 11:30 <small>Gym 1</small> Rückenfit	10:00 - 10:45 <small>Gym 1</small> BBRP	14:30 - 15:30 <small>Gym 1</small> Fatburner
11:00 - 12:15 <small>Gym 1</small> Qi Gong	11:00 - 12:15 <small>Gym 1</small> Qi Gong	11:00 - 12:00 <small>Gym 1</small> Body Styling	11:00 - 12:15 <small>Saal 1</small> Qi Gong	10:45 - 11:30 <small>Gym 1</small> Balance Motion	
18:00 - 18:45 <small>Gym 2</small> Pilates	17:00 - 18:00 <small>Saal 1</small> Pilates	17:15 - 18:00 <small>Gym 2</small> BBRP	17:45 - 18:45 <small>Gym 1</small> Indoor Cycling	18:00 - 19:00 <small>Gym 1</small> Yoga	Sonntag
18:00 - 19:00 <small>Gym 1</small> Hot Iron	18:00 - 18:45 <small>Gym 1</small> Yoga	18:00 - 18:45 <small>Gym 1</small> Fatburner	18:45 - 19:45 <small>Gym 1</small> Hot Iron	19:00 - 19:45 <small>Gym 1</small> WSG	10:30 - 11:15 <small>Gym 1</small> Fit Mix
18:45 - 19:30 <small>Gym 2</small> BBRP	18:45 - 19:30 <small>Gym 1</small> Fatburner	18:45 - 19:30 <small>Gym 1</small> Rückenfit	19:00 - 20:00 <small>Saal 2</small> BBP Moves	20:00 - 21:00 <small>Gym 1</small> Indoor Cycling	11:15 - 12:00 <small>Gym 1</small> Balance Motion
19:15 - 20:15 <small>Gym 1</small> Indoor Cycling	18:45 - 19:30 <small>Saal 1</small> BBP Moves	19:30 - 20:15 <small>Gym 1</small> Stretch & Relax	19:45 - 20:30 <small>Gym 1</small> Pilates		
20:30 - 21:15 <small>Gym 1</small> Rückenfit	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> Body Styling		

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

Choreo/Tanz Entspannung Kraft Ausdauer

Öffnungszeiten		Kinderbetreuung	
Mo. – Fr.	08.15 – 22.00 Uhr	Mo. – Fr.	09.00 – 13.00 Uhr
Sa.	13.00 – 19.00 Uhr	Sa.	15.30 – 18.30 Uhr
So.	10.00 – 18.00 Uhr		Änderungen vorbehalten. Stand Mai 2011



Das Sportangebot

Schnuppern Sie mal vorbei: kostenlose Probestunde!

Modernisierung und Renovierung

Nach Eröffnung der neuen Spindeltreppe haben die Mitglieder des Gesundheits- und Fitness-Studios jetzt die Möglichkeit, auf zwei Ebenen zu trainieren.

Durch die Erweiterung der Trainingsfläche steht den Sportlern nun deutlich mehr Platz zur Verfügung.

Der Gerätebereich wurde in diesem Zusam-

menhang aufgestockt und modernisiert. Unter anderem wurden für die Indoor-Cycling-Kurse die alten Räder durch neue, moderne ersetzt.

Die Anzahl der Räder wurde aufgestockt, um mehr Mitgliedern die Teilnahme an den beliebten Kursen zu ermöglichen.

Außerdem wurden die Sauna und der Ruheraum frisch renoviert.



Auswirkungen von Krafttraining

Osteoporose und Krafttraining

Krafttraining an Geräten bei Osteoporose? Geht das? Häufig wird erzählt, durch die Belastung sei die Gefahr eines Knochenbruchs zu hoch.

gewissen Reiz auf den Knochen aus, so dass die Knochenmineralisierung gesteigert wird und die Knochenmasse zunimmt.

Eine geeignete und empfohlene Sportmöglichkeit ist Krafttraining. Hierbei kann vorsichtig (zunächst mit geführten Bewegungen an Geräten) und moderat vorgegangen werden.

Ein gezieltes Training, gerade der Bauch- und Rückenmuskulatur, übt die nötigen Reize auf Knochen und Muskeln aus, wodurch sich die gesamte Körperstabilisation verbessert:

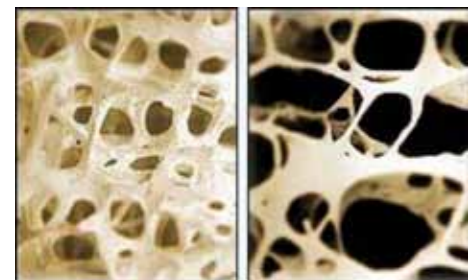
Die Muskeln werden leistungsfähiger und die Knochen stabiler.

Krafttraining dient also einerseits als Prävention, andererseits kann der Prozess einer bestehenden Osteoporose verlangsamt werden.

Unsere Themen in den nächsten Ausgaben:

- Auswirkungen von Krafttraining auf Gelenke, Sehnen und Bänder

- Krafttraining als Ergänzung zum Lieblingssport



Normales Knochengewebe (li), osteoporotisches Knochengewebe (re)

Quelle: http://preview-de.innovations-report.de/html/berichte/medizin_gesundheit/bericht-37831.html

Beim Krankheitsbild Osteoporose nimmt die Knochenmasse zwei- bis dreimal schneller ab als im natürlichen Alterungsprozess.

Wenn wir uns bewegen, arbeitet insbesondere unsere Skelettmuskulatur, die mit Sehnen und Bändern am Knochen ansetzt. Sie übt mit Druck-, Zug- und Scherbelastungen einen



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 Walddörfer 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 Trainingsein-

heit 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: 06.07.2011



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-Aerobic Soft	Mo. 16:00 - 17:00	Sportforum Gym 1	Ingrid Lißner
Fitness Jugendl. bis 21 J.	Mo. 17:30 - 18:30	Sportforum Saal 1	Anna Waclawek
Fatburner 2 W	Mo. 19:30 - 20:30	Sportforum Saal 2	Tanja von Hacht
Aerobic	Mo. 20:30 - 21:30	Schule Eulenkrugstr.	Nina Schneider-Barthold
Fatburner	Di. 11:00 - 12:00	Sportforum Saal 2	Anja Englert
BBP Moves	Di. 18:00 - 18:45	Sportforum Saal 1	Tanja von Hacht
BBP Moves	Di. 18:45 - 19:30	Sportforum Saal 1	Tanja von Hacht
Rücken-Aerobic	Mi. 09:00 - 10:00	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Bodystyling	Mi. 11:00 - 12:00	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
Fit Mix Jugendliche ab 14 J.	Mi. 17:00 - 18:00	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
Step-Aerobic Fortg.	Mi. 19:30 - 20:30	Sportforum Saal 2	Carmen Fürst
Rücken Fit Mix	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
Workout- Bodystyling	Do. 20:30 - 21:30	Sportforum Gym 1	Dagmar Widegreen
Wake up.	Fr. 08:30 - 09:30	Sportforum Gym 2	Anja Englert
Step-Intervall	Fr. 09:30 - 10:30	Sportforum Saal 1	Carmen Fürst
Bauch, Beine, Po	Fr. 10:30 - 11:30	Sportforum Saal 1	Carmen Fürst
Joyrobic and more	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



Aikido

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

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



Badminton

Badminton ist eine der schnellsten Racketsportarten, die sehr hohe Ansprüche an Reflexe, Grundschnelligkeit und Kondition stellt. Konzentrationsfähigkeit, Spielwitz und taktisches Geschick sind ebenfalls Grundvoraussetzungen für einen guten Spieler. Durch die begrenzten Hallenkapazitäten und die unterschiedlichen Leistungsgruppen ist eine Aufnahme nur in Absprache mit der Abteilungsleitung möglich. **Abteilungsli.: Günther Rohde 603 65 29, Jugend: Daniel Hoffmann 603 20 68**

Leistungsförderung Jugend	Mo. 18:00 - 20:00	Ahrens. Weg, Spielhalle	Jannic Rotta
Wettkampfttraining			
Erwachsene	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, re. Halle	Jannic Rotta
Erwachsene	Mi. 20:00 - 22:00	Ahrens. Weg, li. Halle	Jannic Rotta
Training Jugend bis 12 J.	Do. 17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Spielhalle	Jannic Rotta

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.

Informieren Sie sich und vereinbaren Sie einen Termin!



Badminton

Training Jugend ab 13 J.	Do. 18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, Spielhalle	Jannic Rotta
Wettkampfttraining Jugend / Erwachsene	Do. 20:15 - 22:00	Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle	N. N.
Minitraining 1.-3. Klasse	Fr. 14:30 - 16:00	Schule Eulenkugstr.	Maximilian Joksch
Fördertraining Jugend	Fr. 16:00 - 17:30	Schule Eulenkugstr.	Frederik Lucht
Erwachsene	Fr. 17:30 - 19:30	Schule Eulenkugstr.	Anja Lüdtke
Wettkampfttraining Erwachsene	Fr. 19:30 - 22:00	Schule Eulenkugstr.	Günther Rohde



Ballett

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

Beitragsstufe 4

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.



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 9 Jahren an.

Abteilungsli.: Frank Neuber 67 58 81 44
Jugend: Jana Doliesen 0152 29 57 28 46

Männl. unter 14 J.	Mo. 17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, re. Halle	Laurens Butin
Männl. unter 18 J.	Mo. 18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, re. Halle	Helmut Prof. Dr. Richter
3. Herren	Mo. 20:00 - 22:00	Ahrens. Weg, re. Halle	Helmut Prof. Dr. Richter
Weibl. unter 13 J. 2. Mannsch.	Di. 17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckh.	Jana Doliesen
Mix 10	Di. 17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckh.	Kathrin Schröder
Weibl. unter 13 J.	Di. 17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckh.	Jana Doliesen
Senioren 60+	Di. 18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckh.	Hans Joachim Schnabel
1. Damen	Di. 18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckh.	Oliver Friedrich
Männl. unter 16 J.	Di. 18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckh.	Achim Richter
2. Herren	Di. 20:00 - 22:00	Ahrens. Weg, Spielhalle	Jan-Peter Röhl
1. Herren	Di. 20:00 - 22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckh.	Achim Richter
Männl. unter 12 J.	Mi. 17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckh.	Christian Nehr
Mix unter 8 J.	Mi. 17:00 - 17:45	Ahrens. Weg, Mehrzweckh.	Alke Kelling
Weibl. unter 15 J.	Mi. 18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckh.	Jana Doliesen
2 Damen	Mi. 18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckh.	Verena Niezgodka
Männl. unter 18 J.	Mi. 18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckh.	Helmut Prof. Dr. Richter
1. Herren	Do. 20:00 - 22:00	Ahrens. Weg, Spielhalle	Achim Richter
1. Damen	Do. 20:00 - 22:00	Gymn. Marienthal, Bezirkssporthalle	Oliver Friedrich
Männl. unter 14 J.	Fr. 17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Spielhalle	Daniel Butin
Weibl. Mix (geschl. Gruppe)	Fr. 17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Spielhalle	Jana Doliesen
Damen Reha/Aufbautraining	Fr. 18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, Spielhalle	Almuth Kressner
Weibl. unter 17 J.	Fr. 18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, Spielhalle	Jana Doliesen
1. Damen	Fr. 20:00 - 21:45	Ahrens. Weg, Spielhalle	Oliver Friedrich

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. Das Beachvolleyballfeld steht innerhalb der Öffnungszeiten des Walddörfer Sportforums allen Sportlern zur Verfügung. Sofern der Platz nicht von fortlaufenden Angeboten des Vereins genutzt wird, kann er angemietet werden. Belegungen können nur am Empfang im Walddörfer Sportforum erfragt bzw. angemeldet werden.



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 2

Hip Hop Fortg. ab 13 J.	Mo. 16:00 - 17:30	Sportforum Saal 1	Anna Waclawek
Break Dance für Kids von 7-11 J. ab 29.8.11	Mo. 17:00 - 18:15	Schule Eulenkugstr.	Reza Zarif
Break Dance für Kids ab 12 J. ab d. 29.8.11	Mo. 18:15 - 19:30	Schule Eulenkugstr.	Reza Zarif
Hip Hop Anfänger 10-12 J.	Di. 16:00 - 17:00	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
Hip Hop Fortg. ab 10 J.	Di. 17:00 - 18:00	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
Funky Dance, Hip Hop ab 15 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
Street Jazz ab 14 J.	Fr. 17:00 - 18:00	Sportforum Gym 1	Julia Anna Matberg



Faustball

Jugendl./ Erwachsene (Winter)	So. 09:00 - 12:00	Grundschule Buckhorn	Helmut Peters
Jugendl./ Erwachsene (Sommer)	So. 10:00 - 12:00	Ahrens. W. Allhorn Stadion	Helmut Peters

Faustball ist ein Rückschlagspiel, bei dem sich zwei Mannschaften auf zwei Halbfeldern gegenüberstehen, ähnlich wie beim Volleyball. Jede Mannschaft besteht aus fünf Spielern, die versuchen, einen Ball mit dem Arm oder mit der Faust über die Leine so in das gegnerische Halbfeld zu schlagen, dass er für die andere Mannschaft nicht erreichbar ist. Eine Sportart, die für jung und alt gleichermaßen geeignet ist. Beitragsstufe 1



Fechten



Anfänger II	Mo. 17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Patrick Pampel
Leistungstraining u. 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.: Rüdiger Nagel 603 36 47, Sportwart: Karsten Filter 23 81 38 92



Feldenkrais

Erwachsene	Di. 16:30 - 17:30	Sportforum Gym 2	Anita Brüning
-------------------	-------------------	------------------	---------------

Kontakt: Anita Brüning 04102 891 39 08



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 Ausgänge beachten. Beitragsstufe 7



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
Wirbelsäulengymnastik	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
Wirbelsäulengymnastik	Mi. 09:00 - 10:00	Sportforum Gym 1	Katharina Wiltmann
Pilates	Mi. 10:00 - 11:00	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 & Relax	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	Ewelina Witte-Jones
Hot Iron	Do. 18:45 - 19:45	Sportforum Gym 1	Ewelina Witte-Jones
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	Anna Waclawek
Wirbelsäulengymnastik	Fr. 19:00 - 19:45	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
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

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 Pflöckchenabsätze), für Frauen ein langer, möglichst weiter Rock. Beitragsstufe 4



Flamenco



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: Florian Brey 0173 / 771 32 26

G-Junioren: Kathrin Böge 0176 / 4947 40 27
Mo.-Do. 18-19 Uhr

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

Unsere Fußball-Sprechzeit im Walddörfer Sportforum: Montags von 18:30 - 20:00 Uhr Tel.: 64 50 62 - 27

Abteilungsleiter: Thorsten Kock 0172 / 423 38 99

Stellv. Abteilungsleiter, Mädchen:
Heinrich Färber 0172 413 46 26



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
3. F-Jugend Jahrg. 2003	Mo. 15:30 - 17:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Finn Braatz
4. E-Jugend Jahrg. 2002	Mo. 15:30 - 17:00	Volksdorfer Damm, Kunstr.platz	Alexander Verdieck
Kooperation Schule Verein	Mo. 15:30 - 17:00	Volksdorfer Damm, Kunstrassenplatz	Bastian Nendza
5. E-Jugend Jahrg. 2002	Mo. 16:30 - 18:00	Saseler Weg, Kunstrassenplatz	Ben Märten
5. D-Jugend Jahrg. 2000	Mo. 16:30 - 18:00	Saseler Weg, Kunstrassenplatz	Levin Anthony
1. C-Mädchen Jahrg. 97/98	Mo. 16:30 - 18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Sonja Deutschmann
3. C-Jugend Jahrg. 98	Mo. 17:00 - 18:30	Saseler Weg, Sportplatz	Tim Jochimsen
4. F-Jugend Jahrg. 2004	Mo. 17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Dennis Jäckel
1. B-Jugend Jahrg. 95	Mo. 18:00 - 19:30	Saseler Weg, Kunstrassenplatz	Andreas Dämmich
1. u. 2. D-Jugend Jahrg. 99	Mo. 18:00 - 19:30	Saseler Weg, Sportplatz	Johanno Ibes
1. A-Jugend Jahrg. 94	Mo. 19:30 - 21:00	Saseler Weg, Kunstrassenplatz	Lars Richter
1. Frauen Jahrg. 93 u. älter	Mo. 19:30 - 21:00	Saseler Weg, Sportplatz	Andy Schmidt
1. F-Jugend Jahrg. 2003	Di. 15:15 - 16:45	Ahrens. Weg, Allhorn	Chase Reichenberg
3. D-Jugend Jahrg. 2000	Di. 16:30 - 18:00	Saseler Weg, Kunstrassenplatz	Daniel Spivak
1. u. 2. D-Mädchen Jahrg. 99	Di. 16:30 - 18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Thorsten Ortman
4. D-Jugend Jahrg. 2000	Di. 16:30 - 18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Justus Weber
3. D-Mädchen Jahrg. 2000	Di. 16:30 - 18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Freya Hinrichs
2. C-Jugend Jahrg. 97	Di. 17:00 - 18:30	Saseler Weg, Sportplatz	Kay Thomsen
2. B-Jugend Jahrg. 95/96	Di. 17:30 - 19:00	Saseler Weg, Sportplatz	Florian Brey
1. C-Jugend Jahrg. 97	Di. 18:00 - 19:30	Saseler Weg, Kunstrassenplatz	Cordula Kempf
1. Herren Jahrg. 93 u. älter	Di. 19:30 - 21:00	Saseler Weg, Kunstrassenplatz	Andreas Dämmich
4. E-Jugend Jahrg. 2002	Mi. 15:30 - 17:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Alexander Verdieck
3. C-Jugend Jahrg. 98	Mi. 16:00 - 17:30	Saseler Weg, Sportplatz	Tim Jochimsen
2. E-Jugend Jahrg. 2001	Mi. 16:30 - 18:00	Saseler Weg, Kunstrassenplatz	Hannes Lahann
1. E-Mädchen Jahrg. 01	Mi. 16:30 - 18:00	Saseler Weg, Kunstrassenplatz	Leah Weber
6. E-Jugend Jahrg. 2002	Mi. 16:30 - 18:00	Saseler Weg, Sportplatz	Oliver Wisniewski
5. D-Jugend Jahrg. 2000	Mi. 16:30 - 18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Levin Anthony
4. F-Jugend Jahrg. 2004	Mi. 17:00 - 18:30	Saseler Weg, Sportplatz	Dennis Jäckel
5. F-Jugend Jahrg. 2004	Mi. 17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Swen Borgwald
1. E-Jugend Jahrg. 2001	Mi. 17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Fabian Becker
3. E-Jugend Jahrg. 2001	Mi. 17:30 - 19:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Robin Rüggen
3. B-Jugend Jahrg. 96	Mi. 18:00 - 19:30	Saseler Weg, Kunstrassenplatz	Jörg Laarmann
1. B-Mädchen Jahrg. 95/96	Mi. 18:00 - 19:30	Saseler Weg, Sportplatz	Heinrich Färber
1. Frauen Jahrg. 93 u. älter	Mi. 19:00 - 20:30	Saseler Weg, Sportplatz	Andy Schmidt
Senioren Jahrg. 60 u. älter	Mi. 19:30 - 21:00	Saseler Weg, Kunstrassenplatz	Horst Loevenforst
Alte Herren Jahrg. 76 u. älter	Mi. 19:30 - 21:00	Saseler Weg, Sportplatz	Uwe Beeck
2. F-Jugend Jahrg. 2003	Do. 15:00 - 16:30	Saseler Weg, Kunstrassenplatz	Fabian Dämmich
1. F-Jugend Jahrg. 2003	Do. 15:00 - 16:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Chase Reichenberg
2. C-Jugend Jahrg. 97	Do. 16:30 - 18:00	Saseler Weg, Kunstrassenplatz	Kay Thomsen
3. F-Jugend Jahrg. 2003	Do. 16:30 - 18:00	Saseler Weg, Kunstrassenplatz	Finn Braatz
3. D-Jugend Jahrg. 2000	Do. 16:30 - 18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Daniel Spivak
1. C-Mädchen Jahrg. 97/98	Do. 16:30 - 18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Sonja Deutschmann
1. u. 2. D-Jugend Jahrg. 99	Do. 18:00 - 19:30	Saseler Weg, Kunstrassenplatz	Johanno Ibes
1. B-Jugend Jahrg. 95	Do. 18:00 - 19:30	Saseler Weg, Sportplatz	Andreas Dämmich
1. A-Jugend Jahrg. 94	Do. 18:00 - 19:30	Saseler Weg, Sportplatz	Lars Richter
1. Herren Jahrg. 93 u. älter	Do. 19:30 - 21:00	Saseler Weg, Sportplatz	Andreas Dämmich
4. D-Jugend Jahrg. 2000	Fr. 15:00 - 16:30	Saseler Weg, Kunstrassenplatz	Justus Weber
6. E-Jugend Jahrg. 2002	Fr. 15:00 - 16:30	Saseler Weg, Kunstrassenplatz	Oliver Wisniewski
G-Junioren Jahrg. 2005	Fr. 15:00 - 16:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Kathrin Böge
2. E-Jugend Jahrg. 2001	Fr. 15:00 - 16:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Hannes Lahann
G-Junioren Jahrg. 2006	Fr. 15:00 - 16:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Kathrin Böge
5. E-Jugend Jahrg. 2002	Fr. 15:30 - 17:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Ben Märten
1. C-Jugend Jahrg. 97	Fr. 16:00 - 17:30	Saseler Weg, Sportplatz	Cordula Kempf
G-Junioren Jahrg. 2006	Fr. 16:00 - 17:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Kathrin Böge

Fußball



Gesundheits-sport

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



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



G-Junioren Jahrg. 2005	Fr. 16:00 - 17:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Kathrin Böge
3. E-Jugend Jahrg. 2001	Fr. 16:30 - 18:00	Saseler Weg, Kunstrassenplatz	Robin Rüggen
1. E-Jugend Jahrg. 2001	Fr. 16:30 - 18:00	Saseler Weg	Fabian Becker
1. u. 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	Freya Hinrichs
1. E-Mädchen Jahrg. 01	Fr. 16:30 - 18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Leah Weber
2. B-Jugend Jahrg. 95/96	Fr. 17:30 - 19:00	Saseler Weg, Kunstrassenplatz	Florian Brey
1. u. 2. D-Mädchen Jahrg. 99	Fr. 17:30 - 19:00	Saseler Weg, Sportplatz	Thorsten Ortman
3. B-Jugend Jahrg. 96	Fr. 17:30 - 19:00	Saseler Weg, Sportplatz	Jörg Laarmann
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, Kunstrassenplatz	Heinrich Färber

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
M.O.B.I.L.I.S				
light/ Ernährung	B G K	Do. 16:00 - 17:30	Sportforum Clubraum 1	Dirk Ganter
M.O.B.I.L.I.S				
light/Bewegung	B G K	Do. 16:00 - 17:30	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
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 Eulenkrugstr. Bewegungsraum Haus 3	Claudia Bigger

Rückengymnastik/Entspannung		Mo. 09:45 - 10:45	Sportforum Saal 1	Marion Dannhauer
Fitness für Mollige		Mo. 17:00 - 18:00	Sportforum Gym 1	Ingrid Lißner
Jedermann		Mo. 19:00 - 20:00	Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporth.	Marion Dannhauer
Fit und Gesund (Damen)		Mo. 19:30 - 20:30	Schule Eulenkrugstr.	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- u. 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
Gym. für Arthrose/Rheuma		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: Edgar Timm 603 41 11**



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
B-Jugend männl. Jahrg. 95/96	Mo. 17:30 - 19:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Hauke Zielke
2. D-Jugend männl. Jahrg. 99/00	Di. 16:00 - 17:00	Ahrens. Weg, Sporthalle	Marcel-Oliver Giczewski
1. D-Jugend männl. Jahrg. 99/00	Di. 16:00 - 17:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Karol Giczewski
Minis gemischt Jahrg. 2003 und jünger	Di. 17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Sporthalle	Nele Hötterling
E-Jugend Jahrg. 99/00 und jünger	Di. 17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Sporthalle	Benjamin Peppel
2. C-Jugend männl. Jahrg. 97/98	Di. 18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, Sporthalle	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, Sporthalle	Stefan Mlitzke
1. C-Jugend männl. Jahrg. 97/98	Do. 17:00 - 18:30	Gymnasium Buckhorn, Bezirkssport.	Knuth Lange
Herren Jahrg. 92 u. älter	Do. 18:30 - 20:00	Gymnasium Buckhorn, - - -	Stefan Mlitzke
Senioren ab 40 J.	Do. 19:00 - 20:30	Gymnasium Buckhorn, - - -	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. *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
Hockerguppe ab 25 Watt	B G	Mo. 10:30 - 11:30	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

Kontakt: Kerstin Hönigschmid 653 03 55



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	Christian Preisner
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 Team sport mit eigenen Turnieren und Ligen professionell betrieben. Hierbei sind gemischte Teams (weiblich/männlich) zugelassen. Wichtigster Unterschied zum Eishockey ist dabei die »non-contact«-Regel, die einen übertrieben harten Körpereinsatz verbietet, um unnötige Verletzungen zu vermeiden.



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.

Kinder 6-10 J. Anfänger I	K	Sa. 14:00 - 15:30	Ahrens. Weg, li. Halle	Sabine Preußner
Kinder 6-10 J. Anfänger II	K	Sa. 15:30 - 17:00	Ahrens. Weg, li. Halle	Sabine Preußner
Familie: Kinderkurs mit Eltern				
Anf. 1+2	K	Sa. 17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, li. Halle	Sabine Preußner
Wechselnde Kursangebote	K	So. 17:00 - 22:00	Ahrens. Weg, li. Halle	N. N.



Integrations-sport

Integrations-sportgruppe (mit Voranmeldung)	W	Di. 15:30 - 17:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Ingrid Vogt-Willhöft
Integrations-sportgruppe		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.

Kontakt: Ingrid Vogt-Willhöft 04102 52155



Judo



Anfänger ab 7 J.	Mo. 17:00 - 18:30	Grundschule Buckhorn	Robert Röber
Anfänger ab 7 J.	Di. 17:00 - 18:30	Grundschule Buckhorn	Jana Aileen Ellerbrock
Fortg. unter 17 J.	Di. 18:30 - 20:00	Grundschule Buckhorn	Martin Jaschke
Erwachsene	Di. 20:00 - 21:45	Grundschule Buckhorn	Robert Röber
Anfänger ab 7 J.	Do. 17:00 - 18:30	Grundschule Buckhorn	Martin Jaschke
Fortg. 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 – der sanfte Weg des Nachgebens dient als Teil der japanischen Budo sportarten 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**

Beitragsstufe 3



Karate-Do



Kinder Anfänger 9-14 J.	Mi. 17:30 - 18:30	Schule Eulenkrugstr.	Martin Kröckel
Jap. Kampfkunst/Selbstvert. Fortg. 12-16 J.	Mi. 18:30 - 19:30	Schule Eulenkrugstr.	Martin Kröckel
Jap. Kampfk./Selbstvert. Erw.	Mi. 20:00 - 21:30	Schule Eulenkrugstr.	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. Wettkampfttraining nach Absprache	So. 18:00 - 19:30	Sportforum Gym 2	Martin Kröckel

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. *Beitragsstufe 3*

ELEKTRO Neumann FERNSEHEN

Tel. 040/604 90 36
Fax 040/604 99 21
Wohldorfer Damm 12
22395 Hamburg-Bergstedt
E-Neumann-HH@t-Online.de

Das Haus für Elektrotechnik

- Modernste Antennentechnik DVB-T, BK, SAT inkl. Messungen
- Daten- und Telefontechnik in Ihrem Haus. ISDN, DSL PC-Vernetzung und Konfiguration
- Wärmepumpen und Klimageräte – Stiebel Eltron Systempartner
- Reparaturen von Hausgeräten, autorisierter MIELE-Kundendienst
- Sprech- und Überwachungsanlagen mit Installation
- Reparaturen von Fernsehgeräten, Video usw. mit täglichem Kundendienst

Paulig Laufgut
GUTE SCHUHE · GESUNDE FÜSSE

Ihr Spezialist für gutes Laufen
Orthopädieschuhtechnik & Schuhmacherei

Fluss Comfort	Orthopädie Schuhtechnik	Einlagen
MILWAUKEE	Maßschuhe	Schuh-Reparatur
THEDEBASS	Bequem-Schuhe	Diabetiker-Versorgung
JOMOS		
Nike		
HASSIA		
chung shi		

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

Simon
Frischemarkt · Weiße Rose

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

Simon
Frischemarkt · Weiße Rose

Apotheke am Volksdorf
Bahnhof
- 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



Kegeln

An jedem Tag wird gekegelt. -- -- Sportforum Kegelbahn 1

Kegeln ist eine Sportart, bei dem der Spieler zumeist von einem Ende einer glatten Bahn (Kegelbahn) aus mit kontrollierter Schwung eine Kunststoffkugel ins Rollen bringt, um die am anderen Ende der Bahn aufgestellten neun Kegel umzulegen. Eine sportliche und unterhaltsame Freizeitbetätigung, insbesondere für Regen und Wintertage. Unsere Anlage steht Ihnen während der Vormittags-, Nachmittags- und Abendstunden täglich zur Verfügung sowohl für Einzeltermine als auch regelmäßig. **Informationen im Restaurant »Der Walddörfer«: Tel. 603 96 95 ab 16 Uhr.**



Klettern



Kurs Erwachsene	K	Mi. 20:00 - 22:00	Ahrens. Weg Mehrzweckh.	Peter Berger
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
Kletter-Kindergeburtstage oder Kurse	K	Fr. 16:00 - 18:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	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. *Beitragsstufe 4*



Kunstturnen

Kunstturnen Talentförderung	Mo. 17:00 - 19:00	Gymnasium Buckhorn	Kerstin Matzke
Kunstturnen ab 10 J.	Do. 17:00 - 19:00	Ahrens. Weg Mehrzweckh.	Kerstin Matzke

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. *Beitragsstufe 3*



Latin Dance

Erwachsene mit Vorkenntnissen	Fr. 19:00 - 20:30	Sportforum Saal 1	Jan Heitmann
--------------------------------------	-------------------	-------------------	--------------

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*



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. **Abteilungsli.: Herwig Matzke 0176 20 787 675**



m/w Jahrg. 2003 und jünger	Di. 15:45 - 16:45	Ahrens. Weg, li. Halle	Jens Holst
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
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 Wurf	Sa. 10:30 - 12:00	Ahrens. Weg, Spielhalle	Herwig Matzke
m/w 15-21 J. Koop. Fördertraining Sprung	Sa. 10:30 - 12:00	Ahrens. Weg, Spielhalle	Andreas Vogel



Line Dance

Beitragsstufe 1

Anfänger	Mi. 18:00 - 19:30	Sportforum Saal 1	Uta John
Fortgeschrittene	Fr. 18:00 - 19:30	Sportforum Saal 2	Gaby Eifreich

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.



Lungensport

Beitragsstufe 4

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.



Nordic Walking

Nordic Walking	Mo. 11:00 - 12:00	Sportforum	Raya Hauschild
Fit mit Nordic Walking	Mi. 10:30 - 12:00	Sportforum	Andrea Dettmer

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
Mittelstufe	Di. 19:00 - 20:15	Sportforum Saal 1	„Shirinaz“ Doris Ritschel

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 9 - 10 Jahre	Mi. 17:00 - 18:00	Grundschule Buckhorn	Jan Eifreich
Parkour für Kids 11 - 13 Jahre	Mi. 18:00 - 19:15	Grundschule Buckhorn	Jan Eifreich

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 (Vorkenntnisse erf.)	B	Di. 17:00 - 18:00	Sportforum Saal 1	Ingrid Lißner
Pilates 2 (Vorkenntnisse erf.)	B	Mi. 10:00 - 11:00	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Pilates Basics	B W	Do. 10:00 - 11:00	Sportforum Gym 2	Susanne Nawo
Pilates	B	Do. 20:00 - 21:00	Sportforum Saal 2	Carmen Fürst



Prellball

Herren	Di. 20:00 - 22:00	Ahrens. 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

Psychomotorik für Kinder 3 - 5 J ab 24.07.11	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 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 603 82 23**

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	B	Do. 11:00 - 12:15	Sportforum Saal 1	Martina Awe-Bubenheim



Radsport



Trainingsgruppe 25-30 km/h	Di. 18:00 - 20:00	Sportforum	Norbert Kübart
Trainingsgruppe über 30 km/h	Di. 18:15 - 20:15	Sportforum	N. N.
Trainingsgruppe 25-30 km/h	Do. 18:00 - 20:00	Sportforum	N. N.
Trainingsgruppe über 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.



Rhythmische Sportgymnastik



Mädchen 5-8 Jahre	Mo. 17:00 - 18:30	Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle	Jessica Blunk
Breitensportgruppe ab 6 J.	Mo. 18:00 - 19:30	Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle	Iris Kerres
Leistungsgruppe ab 9 J.	Mo. 18:00 - 21:00	Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle	Sylvia Lopatta
Mädchen 5-8 J.	Do. 16:30 - 18:00	Hoisbüttel, Bezirkssporthalle	Jessica Blunk
Mädchen ab 9 J.	Do. 17:30 - 20:00	Hoisbüttel, Bezirkssporthalle	Sylvia Lopatta
Alle Leistungsklassen	Sa. 09:00 - 13:00	Hoisbüttel, 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 3



Rock'n'Roll

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

Erw./Jugend Anfänger bis			
Turnierpaare	Di. 19:30 - 22:00	Schule Eulenkugstr.	Andreas Fricke
Fortg. ab 10 J.	Do. 17:00 - 19:00	Ahrensberg Weg, Gymn.saal	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
Training u. Kinderformation nach Vereinbarung	So. 11:00 - 14:00	Schule Eulenkugstr.	Arne Bestmann

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



Schwimmen



Schwimmen

Kinder der Jahrgänge 2005 und älter, die an einem leistungsorientierten Schwimmtraining interessiert sind, können sich in der 1. Januarwoche (3. – 09.01.2011) in Walddorfer 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. Aufgrund geschlossener Gruppen ist die Aufnahme anderer Jahrgänge, mit Ausnahme des Erwachsenenbereichs, im Jahr 2010 nicht möglich.



Erwachsene I Aufnahme möglich, freies Schwimmen	Mo. 21:00 - 22:00	Berufsförderungswerk	Hermann Jahnke
Leistungsgruppe I (geschl. Gruppe)	Di. 17:00 - 18:00	Schwimmhalle Volksdorf	Tobias Knechtel
Anfänger II Jahrg. 03/02 (geschl. Gruppe)	Di. 17:00 - 18:00	Schwimmhalle Volksdorf	Kathleen Weickardt
Anfänger III Jahrg. 02/01 (geschl. Gruppe)	Di. 18:00 - 19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Kathleen Weickardt
Fortgeschrittene I (geschl. Gruppe)	Di. 18:00 - 19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Tobias Knechtel
Fortgeschrittene III (geschl. Gruppe)	Mi. 17:00 - 18:00	Schwimmhalle Volksdorf	Siegfried Reinke
Anfänger I Jahrg. 03/04 (geschl. Gruppe)	Mi. 17:00 - 18:00	Schwimmhalle Volksdorf	Torben Mühlbach
Fortgeschrittene II (geschl. Gruppen)	Mi. 18:00 - 19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Torben Mühlbach
Leistungsgruppe I (geschl. Gruppe)	Mi. 18:00 - 19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Siegfried Reinke
Leistungsgruppe II + III (geschl. Gruppe)	Mi. 20:00 - 20:50	Hallenbad Bramfeld	Arne Zwirlein-Potyka
Erwachsene II Aufnahme möglich, mind. 3 Lagen	Mi. 21:00 - 22:00	Berufsförderungswerk	Arne Zwirlein-Potyka
Erwachsene I Aufnahme möglich, freies Schwimmen	Mi. 21:00 - 22:00	Berufsförderungswerk	Hermann Jahnke
Fortgeschrittene II + III (geschl. Gruppe)	Do. 17:00 - 18:00	Schwimmhalle Volksdorf	Tobias Knechtel



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.



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
Fortschritt Kurs Gruppe A	Fr. 15:00 - 15:30	Berufsförderungswerk	Beate Kuhlwein
Fortschritt Kurs Gruppe B	Fr. 15:30 - 16:00	Berufsförderungswerk	Beate Kuhlwein



Ski



Skigymnastik ganzjährig	Mo. 20:00 - 21:30	Ahrensberg Weg, li. Halle	Andreas Hänschen
Skigymnastik ganzjährig	Do. 19:00 - 20:30	Ahrensberg Weg, re. Halle	Armin Meyer
Skigymnastik (Jan.-Feb.) findet 2011 nicht statt	K Sa. 10:00 - 11:15	Ahrensberg Weg, Gymn.saal	Sebastian Heyna
Skigymnastik (Nov.-Feb.)	K So. 10:00 - 11:15	Ahrensberg Weg, re. Halle	Andreas Hänschen

Die Ski-Abteilung bietet Ski- und Snowboardreisen für Jugendliche ab 14 Jahren und Familien an. Die Skireisenbrochure sowie die Anmeldung für die Skigymnastikkurse erhalten Sie im Sportforum.
Abteilungsleiter: Andreas Hänschen 31 70 54 34

50+ 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. *Beitragsstufe 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 Waitt
Fitness 50+ (Männer)	Do. 08:45 - 09:45	Sportforum Gym 1	Joanna Papendick
Fitness 50+ (Männer)	Do. 17:30 - 19:00	Sportforum Saal 2	Joanna Papendick
Gymnastik 50+	Fr. 09:30 - 10:30	Sportforum Gym 2	Susanne Tischer

Tai Chi

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

Tai Chi Chuan sind chinesische Gesundheitsübungen, die im Zeitlupentempo ausgeführt werden. In unseren Gruppen wird die traditionelle Langform im Yang-Stil unterrichtet. Tai Chi Chuan ist wohltuend für Körper, Geist und Seele. Qi Gong ist in China ein Sammelbegriff für verschiedene Übungen, die mit der Lebensenergie »Qi« arbeiten, sie entwickeln und fördern. **Abteilungsleiter: Ingrid Schäfer 603 82 23, Kontakt auch: Kerstin Laveatz 760 80 724**

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. **Abteilungsleiter: Heino Nuppna 04102 662 07**

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.			
Standart und Latain	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.
Latain 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 Rzondkowski
Freies Training Turnierpaare	So. 19:00 - 22:00	Sportforum Saal 1	N. N.



Thai Boxen

Thai Boxen	Sa. 18:00 - 19:30	Sportforum Gym 2	Kolja Kröckel
Thai Boxen	So. 19:30 - 21:00	Sportforum Gym 2	Kolja Kröckel

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. *Beitragsstufe 3*

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 Wettkampfangbot an Punktspielen und Turnieren. **Abteilungsleiter: Jörg Sander 0163 504 86 01**

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 Erwachsene	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/Punktsp.7-17 J.	Mi. 17:00 - 19:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Jörg Sander

Tischtennis



Triathlon

Erwachsene	Mi. 19:00 - 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. 15:00 - 17:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Martin Gao
Anfänger ab 7 J.	Fr. 16:00 - 17:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Martin Gao
Fortgeschrittene 7-17 J.	Fr. 17:00 - 18:30	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Martin Gao
Training/Punktspiele Erwachsene	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

Radtraining	Mo. 18:00 - 20:00	Diverse Orte	N. N.
Lauftreff U-Bahnhof Meiendorf	Do. 18:30 - 20:30	Diverse Orte	N. N.

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. Radtraining: In der Regel von April - Sept. Lauftraining: In der Regel ganzjährig siehe Leichtathletik.

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*



Bewegungslandschaften 3-4 J.	Mo. 15:00 - 16:00	Schule Eulenkrugstr.	Natascha Mier
Bewegungslandschaften 1,5 -2 J. mit Eltern	Mo. 16:00 - 17:00	Schule Eulenkrugstr.	Natascha Mier
Kinderturnen 4-6 Jahre ohne Eltern	Mo. 16:15 - 17:15	Ahrens. Weg, li. Halle	Vincent Schuler
Geräteturnen 5-7 Jahre	Mo. 17:00 - 18:00	Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporth.	Silke Stoltenberg
Kinderturnen 7-9 Jahre ohne Eltern	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
Geräteturnen 6-10 J.	Di. 16:00 - 17:00	Schule a. d. Teichwiesen	Natascha Mier
Gerätelandschaften 4-5 J.	Di. 16:00 - 17:00	Schule Eulenkrugstr.	Ute Gentzke
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 Grünschow
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
1-3 J. mit Eltern	Do. 15:30 - 16:30	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Mali Grünschow
Ball Spiel Spass 4-6 J.	W Do. 15:45 - 17:00	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Andrea Dettmer
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 Grünschow
Ballsport 7-10 J.	Do. 17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, re. Halle	Andrea Dettmer
Klitzekleine Krabbelkäfer ab 6 Mon. (Kurs mit Anm.)	K Fr. 08:45 - 09:45	Sportforum Saal 2	Ariane Walther
Klitzekleine Krabbelkäfer ab 12 Mon. (Kurs mit Anm.)	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



Volleyball

Wir haben Spaß beim Volleyball, weil es immer was zu lachen gibt und wir gar nicht anders können. Volleyball ist eine tolle Frauen- und Mannschaftssportart und in jeder Hinsicht eine runde Sache.

Abteilungsleiter: Hubert Daume 605 27 11

Senioren Hobby Mixed	Mo. 18:15 - 20:00	Ahrensbr. Weg, li. Halle Einhard	Worien-Gade
Anfänger weibl. U 16	Mo. 18:30 - 20:00	Schule a. d. Teichwiesen	Peter Berger
Senioren ü. 59 Wettkampfr.	Mo. 19:45 - 21:45	Gymnasium Oberalster	Rainer Thiel
Jugend männl. U 20	Mo. 20:00 - 21:45	Schule a. d. Teichwiesen	Peter Berger
1. Herren	Mo. 20:00 - 21:45	Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle	Hubert Daume
1. Damen	Mo. 20:00 - 22:00	Gymnasium Buckhorn, ---	Joachim Dürbaum
Jugend weibl. U 13	Di. 17:00 - 18:30	Schule a. d. Teichwiesen	Nicola Grund
Jugend weibl. U 20	Di. 18:30 - 20:00	Schule a. d. Teichwiesen	Nils Stegmann
2. Damen	Di. 20:00 - 22:00	Schule a. d. Teichwiesen	Jan Hendrik Braasch
Jugend männl. U 14	Mi. 17:00 - 18:30	Schule a. d. Teichwiesen	Elter Akay
Jugend männl. U 20	Mi. 18:30 - 20:00	Schule a. d. Teichwiesen	Peter Berger
1. Damen	Mi. 20:00 - 22:00	Schule a. d. Teichwiesen	Joachim Dürbaum
1. Herren	Do. 20:00 - 22:00	Schule a. d. Teichwiesen	Hubert Daume
Jugend männl. U 13	Fr. 17:00 - 18:30	Schule a. d. Teichwiesen	Fiona Urban
2. Damen	Fr. 18:30 - 20:00	Schule a. d. Teichwiesen	Jan Hendrik Braasch
Hobbygruppe Männer u. Frauen	Fr. 20:00 - 21:45	Schule a. d. Teichwiesen	Hiltrud Wagner-Zielke



Walking

Walking	Di. 09:15 - 09:45	Sportforum	Barbara Joeres
Walking (April - Sept.)	Di. 18:40 - 19:00	Ahrensbr. Weg, re. Halle	Barbara Joeres
Walking	Do. 09:30 - 10:00	Sportforum	Barbara Joeres
Walking	Fr. 09:00 - 09:45	Sportforum	Barbara Joeres

Walking ist die freizeitorientierte Variante der leistungsorientierten Sportart „Gehen“ bzw. die sportliche Variante des Wanderns. Der Unterschied zwischen Walking und gewöhnlichem Gehen ist, dass die Arme aktiver eingesetzt werden und die Schrittfrequenz höher ist. Eine weitere Variante ist das Nordic Walking, bei dem durch den Einsatz von Stöcken gleichzeitig die Schulter- und Oberarmmuskulatur Trainiert wird. *Beitragsstufe 1*



Yoga

Dem Alltagsstress entfliehen, den Körper spüren, entspannen und Energie tanken: Yoga hilft Ihnen, durch eine Kombination von Körper- und Atemübungen zu sich selbst zu finden. Zugleich werden die Muskeln gestärkt und die Wirbelsäule und Gelenke geschmeidig gehalten. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen. *Beitragsstufe 2*

Frauen	Mo. 10:30 - 12:00	Sportforum Gym 2	Andrea Sellmer
Hatha	Mo. 19:30 - 21:00	Schule Eulenkugstr. Bewegungsraum Haus 3	Dagmar Martens
Gem. Gruppe	Di. 10:45 - 12:15	Sportforum Gym 2	Gabriele Slomka
Gem. Gruppe	Di. 12:15 - 13:45	Sportforum Gym 2	Gabriele Slomka
Hatha für Anfänger	Di. 18:00 - 19:30	Schule Eulenkugstr. Bewegungsraum Haus 3	Angela Fiege
Anfänger und Fortgeschr.	Mi. 18:30 - 20:00	Sportforum Gym 2	Andrea Sellmer
Hatha für Fortgeschrittene	Mi. 19:30 - 21:00	Schule Eulenkugstr. Bewegungsraum Haus 3	Monika Kuhrau-Pfundner
Kundalini für Frauen und Männer	Mi. 20:15 - 21:45	Sportforum Gym 2	Barbara Trienens-Lütkehaus
Hatha Yoga f. Fortgeschrittne	Fr. 11:00 - 12:30	Sportforum Saal 2	Petra Verena Milchert-Scheibner

Weitere Angebote



Kinder- und Jugendtheater

Proben Mai-Dezember	Mi. 16:00 - 18:00	Sportforum Saal 1	Christel Busch
Proben August-Dezember	Sa. 10:00 - 14:00	Sportforum Saal 1	Christel Busch

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



Kinderbetreuung

Spielen, Vorlesen, Entspannen	Mo – Fr. 09:00-13:00	Sportforum	Melanie Schult
Spielen, Vorlesen, Entspannen	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.



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, Ruheraum und Panorama-Dachgarten nutzen möchten. *Beitragsstufe 6*

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.

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

Französisch	K	Mo. 10:30 - 12:00	Sportforum Clubraum 1	Raya Hauschild
Englisch für Anfänger	K	Di. 09:15 - 10:45	Sportforum Clubraum 1	Barbara Ronnebaum
Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen	K	Di. 11:00 - 12:30	Sportforum Clubraum 1	Barbara Ronnebaum
Spanisch für Fortgeschrittene	K	Do. 09:15 - 11:00	Sportforum Clubraum 1	Iris von Lamezan
Englisch für Fortg. mit sehr guten Kenntnissen	K	Do. 11:00 - 12:30	Sportforum Clubraum 1	Barbara Ronnebaum
Italienisch für Fortg. (Kurs mit Anmeldung)	K	Do. 18:00 - 19:30	Sportforum Clubraum 1	Renato Panebianco

Sportstätte	Adresse	Ort	Stadtteil
Ahrensbr. Weg, Allhorn Stadion	Ahrensburger Weg 28	22359 Hamburg	Volksdorf
Ahrensbr. Weg, Gymn.saal	Ahrensburger Weg 28	22359 Hamburg	Volksdorf
Ahrensbr. Weg, li. Halle	Ahrensburger Weg 28	22359 Hamburg	Volksdorf
Ahrensbr. Weg, Mehrzweckhalle	Ahrensburger Weg 30	22359 Hamburg	Volksdorf
Ahrensbr. Weg, re. Halle	Ahrensburger Weg 28	22359 Hamburg	Volksdorf
Ahrensbr. Weg, Spielhalle	Ahrensburger Weg 28	22359 Hamburg	Volksdorf
Berufsförderungswerk	August Krogmann Str. 52	22159 Hamburg	Farmsen
Grundschule Buckhorn	Volksdorfer Damm 74	22359 Hamburg	Volksdorf
Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle	Im Regestall 25 / Volksdorfer Damm 74	22359 Hamburg	Volksdorf
Gymnasium Marienthal, Bezirkssporthalle	Holstenhofweg 86	22043 Hamburg	Marienthal
Gymnasium Oberalster	Alsterredder 26	22395 Hamburg	Poppenbüttel
Hallenbad Bramfeld	Fabricsiusstr. 223	22177 Hamburg	Bramfeld
Hoisdüttel, Bezirkssporthalle	Teichweg 27	22949 Ammersbek	Hoisdüttel
kl. Teichwiese, Klöpperpark	Saseler Weg 11	22359 Hamburg	Volksdorf
Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Saseler Weg 6	22359 Hamburg	Volksdorf
Saseler Weg, Sportplatz	Saseler Weg 6	22359 Hamburg	Volksdorf
Schule a. d. Teichwiesen	Saseler Weg 30	22359 Hamburg	Volksdorf
Schule Charlottenb. Str.	Charlottenburger Straße 84	22045 Hamburg	Rahlstedt
Schule Eulenkugstr. Bewegungsraum Haus 3	Eulenkugstraße 166	22359 Hamburg	Volksdorf
Schule Eulenkugstraße	Eulenkugstraße 166	22359 Hamburg	Volksdorf
Schwimmhalle Neusurenland	Bramfelder Weg 121	22159 Hamburg	Farmsen
Schwimmhalle Volksdorf	Rockenhof 5	22359 Hamburg	Volksdorf
Sportforum Beachvolleyballfeld	Halenreihe 32	22359 Hamburg	Volksdorf
Sportforum Clubraum 1	Halenreihe 32	22359 Hamburg	Volksdorf
Sportforum Gym 1	Halenreihe 32	22359 Hamburg	Volksdorf
Sportforum Gym 2	Halenreihe 32	22359 Hamburg	Volksdorf
Sportforum Kegelbahn 1	Halenreihe 34	22359 Hamburg	Volksdorf
Sportforum Saal 1	Halenreihe 32	22359 Hamburg	Volksdorf
Sportforum Saal 2	Halenreihe 32	22359 Hamburg	Volksdorf
Sportforum Studio	Halenreihe 32	22359 Hamburg	Volksdorf
Sportforum	Halenreihe 32	22359 Hamburg	Volksdorf
Sportpark Oldenfelde	Berner Heerweg 190	22159 Hamburg	Farmsen
Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Volksdorfer Damm 96a / Stüffel	22359 Hamburg	Volksdorf

Kursprogramm

Sommer & Herbst 2011

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

Service-Büro: Tel. 64 50 62 0

(Stand: 20.06.2011)

B Einige Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kursgebühr.

Kursangebot/ Kursnummer	Zielgruppe	Inhalt	Kursleiter/in	Kosten Mitglieder/ Kursteilnehmer	Zeit/Beginn/Ort
Autogenes Training & mehr 201103-50	Erwachsene B	Entspannt in das Wochenende mit der ganzheitlichen Methode der Entspannungspädagogin Claudia Bigger. 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!	Claudia Bigger	75,- € / 92,- € 10 x 1,5 Std.	Freitag 18:00-19:30 Uhr Beginn: In Planung Schule Eulenkugstrasse
Babyturnen 1 201108-01	Kleinkinder 6-12 Monate	Sing- und Fingerspiele für Mütter und ihre Babys, die im Kursverlauf mit verschiedenen Sportgeräten (Bällen, Rutschen, Schaukeln, Igelbällen u.v.m.) spielen und in niedrigen Aufbauten von Bewegungslandschaften krabbeln und klettern.	Ariane Walther	0,- € / 45,- € 10 x 1 Std.	Freitag 8:45-9:45 Uhr Beginn: 19.8.2011 Sportforum, Saal 2
Babyturnen 2 201108-02	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: 19.8.2011 Sportforum, Saal 2
Beckenboden Fit 201108-03	Erwachsene Frauen	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.	Susanne Nawo	65,- € / 82,- € 8 x 1,5 Std.	Freitag 12:00- 13:30 Uhr Beginn: 19.8.2011 Sportforum, Gym 2
Englisch 201108-42	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 201108-43	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 201108-44	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
Fit bis ins hohe Alter 201103-46	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.	Andrea Dettmer	59,- € / 79,- € 12 x 1 Std.	Mittwoch 12:00-13:00 Uhr Beginn: In Planung Sportforum, Gym 1

Kursangebot/ Kursnummer	Zielgruppe	Inhalt	Kursleiter/in	Kosten Mitglieder/ Kursteilnehmer	Zeit/Beginn/Ort
Inlineskating I 201108-06	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.	Sabine Preußner/ Beate Kuhlwein	42,- € / 54,- € 6 x 1,5 Std.	Samstag 14:00-15:30 Uhr Beginn: 20.8.2011 Ahrensburger Weg Grundschule (linke Halle)
Inlineskating II 201108-07	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/ Beate Kuhlwein	42,- € / 54,- € 6 x 1,5 Std.	Samstag 15:30-17:00 Uhr Beginn: 20.8.2011 Ahrensburger Weg Grundschule (linke Halle)
Inlineskating Familienkurs 201108-10	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/ Beate Kuhlwein	42,- € / 54,- € p.P. 6 x 1,5 Std.	Samstag 17:00-18:30 Uhr Beginn: 20.8.2011 Ahrensburger Weg Grundschule (linke Halle)
Italienisch I 201108-421	Erwachsene Anfänger	Der temperamentvolle Kursleiter mit langjähriger Erfahrung durch Lehrtätigkeiten im ‚Italienischen Kulturinstitut‘ bringt Ihnen kommunikativ, situativ und mit Begeisterung im ganzheitlichen Ansatz die italienische Sprache bei. Wir arbeiten mit ‚Espresso 1‘ mit Audio CD. Der Kurs für Anfänger ist für Interessierte ohne Vorkenntnisse, der Kurs für Fortgeschrittene arbeitet z.Zt. an Lektion 4.	Renato Panebianco	62,- € / 82,- € 10 x 1,5 Std.	Dienstag 17:30-19:00 Uhr Beginn: 16.8.2011 Quereinstieg mögl. Sportforum, Clubraum 2
Italienisch II 201108-422	Erwachsene Fortgeschrittene	Der temperamentvolle Kursleiter mit langjähriger Erfahrung durch Lehrtätigkeiten im ‚Italienischen Kulturinstitut‘ bringt Ihnen kommunikativ, situativ und mit Begeisterung im ganzheitlichen Ansatz die italienische Sprache bei. Wir arbeiten mit ‚Espresso 1‘ mit Audio CD. Der Kurs für Anfänger ist für Interessierte ohne Vorkenntnisse, der Kurs für Fortgeschrittene arbeitet z.Zt. an Lektion 4.	Renato Panebianco	62,- € / 82,- € 10 x 1,5 Std.	Donnerstag 18:00-19:30 Uhr Beginn: 18.8.2011 Quereinstieg mögl. Sportforum, Clubraum 1
Klettern I 201108-11	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 Ausrüstung wird gestellt.	Janet Adam Tobias Kähler	70,- € / 80,- € 6 x 2 Std.	Donnerstag 17:00-19:00 Uhr Beginn: 18.8.2011 Ahrensburger Weg Mehrzweckhalle
Klettern II 201110-21	Kinder Fortgeschrittene (ab 8 Jahre)	- wie oben - nur für Fortgeschrittene	Sebastian Reichert Tobias Kähler	70,- € / 80,- € 6 x 2 Std.	Freitag 16:00-18:00 Uhr Beginn: 21.10.2011 Ahrensburger Weg Mehrzweckhalle
Klettern III 201108-12	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 Fäden 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.	Sebastian Reichert	70,- € / 80,- € 6 x 2 Std.	Freitag 16:00-18:00 Uhr Beginn: 12.8.2011 Ahrensburger Weg Mehrzweckhalle
Klettern I 201110-13	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,- € 6 x 100 Min.	Mittwoch 20:15-22:00 Uhr Beginn: 19.10.2011 Ahrensburger Weg Mehrzweckhalle
Klettern II 201108-14	Erwachsene Fortgeschrittene	- wie oben - nur für Fortgeschrittene	Peter Berger	70,- € / 85,- € 6 x 100 Min.	Mittwoch 20:15-22:00 Uhr Beginn: 17.8.2011 Ahrensburger Weg Mehrzweckhalle



Special Olympics: Badminton in Volksdorf

„In jedem von uns steckt ein Held“.

Unter diesem Motto sind am 11.4.2011 40 geistig behinderte Badmintonspieler zum großen Special Olympics Badminton-Turnier in HH-Volksdorf angetreten. Vor der Eröffnungsfeier haben viele mit ihren Betreuern schon eine lange Anreise hinter sich, Berlin, Wolfsburg, Gifhorn, Jever und andere Städte Norddeutschlands sind die Heimatorte. Die eindrucksvolle Eröffnungsfeier mit dem Einmarsch der Athleten hinter der olympischen Flagge ist wie bei den großen Vorbildern gestaltet, mit olympischer Fahne, olympischem Feuer und dem olympischen Eid der „Special Olympics“, gesprochen von einem der Athleten:

„Lasst mich gewinnen, doch wenn ich nicht gewinnen kann, lasst mich mutig mein Bestes geben.“

Dann folgt mit dem „Kaiserspiel“ (jeweils 4 Minuten Spiellänge), in dem die Spielstärke der Athleten und Athletinnen ermittelt werden soll, die erste Bewährungsprobe für die Spieler, manchmal begleitet von Tränen, weil die Schläge nicht so gelingen, wie die Spieler erwarten. Tröstende Betreuer stellen den Seelenfrieden aber schnell wieder her. Anspannung, Freude und Enttäuschung wechseln in schneller Folge. Das Glück hat viele Gesichter: Siegerfäuste werden in den Himmel gestreckt, es wird gelacht, still gelächelt, dem Freund die Hand gereicht. Die Freude wirkt kindlich, spontan, echt und ungetrübt. Eine Superstimmung herrscht in der Halle. Unabhängig vom Ergebnis sind alle Spieler hoch motiviert, fair, freuen sich über ihre Leistungen, sind dankbar für die Hilfen der ehrenamtlichen Helfer des Wald-dörfer SV und des Ahrensburger TSV und anderer Organisationen.

In der Hauptrunde werden dann in leistungshomogenen Vierer-Gruppen die Sieger ausgespielt, zwei Gewinn-Sätze sind für den Einzelsieg erforderlich. Dass alle Teilnehmer die gleichen Chancen auf Erfolg haben, ist ein wesentliches Grundprinzip dieser Wettkämpfe und bei allen Special Olympics Wettbewerben. Alle Wettkämpfe werden nach den Regeln der internationalen Verbände ausgetragen. Es sind spannende Spiele auf hohem und höchstem Niveau. In der anschließenden Siegerehrung, natürlich mit Siegerpodest neben dem olympischen Feuer, werden alle Athleten unter viel Applaus mit Medaillen für ihren Einsatz geehrt. Für zwei von ihnen geht es auf internationaler Bühne weiter; sie fahren im Sommer 2011 zu den internationalen „Special Olympics World Games“ nach Athen! Während der Hymne bei der Verabschiedung gehen alle Arme hoch, wiegen sich im Takt der Musik.

Das Motto „In jedem von uns steckt ein Held“ bedeutet bei Special Olympics, dass jeder ein Sieger ist; daher bekommt jeder Teilnehmer eine Medaille. „Kann ein Mensch mit Down-Syndrom zum Helden werden? Ja, er kann! Bei

Special Olympics“. So heißt es im Flyer der Hamburger Sektion. Dass die Athleten sich tatsächlich alle als Sieger fühlen, nicht nur die Gewinner in den Gruppen, wird auch dadurch bestätigt, dass viele der Sieger ihre Konkurrenten mit auf das „Sieger-Treppchen“ ziehen und die Arme um ihre Kollegen legen. Sicher finden die Athleten bei diesen Wettkämpfen Selbstbestätigung und Lebensfreude und zehren vermutlich noch lange von ihren Erlebnissen und Erfolgen bei diesem sonnigen Volksdorfer Badminton-Turnier. Sie sind auch nächstes Jahr wieder herzlich willkommen.



Siegerehrung

Eines wird bei diesen Spielen deutlich: Die Menschen mit geistiger Behinderung gehören in die Gesellschaft. Sie sind nicht die „armen Behinderten“, die bedauert werden müssen, sondern Menschen mit eigener Persönlichkeit, die respektiert werden wollen, wie sie sind. Sie brauchen keine Sonderregeln, auch nicht beim Sport. Berührungsängste sind nicht angebracht, selbst wenn man, wie es einer unserer Schiedsrichterinnen passiert ist, aus Dankbarkeit ein Küsschen aufgedrückt bekommt.

Was ist eigentlich Special Olympics?

Special Olympics ist die größte Sportorganisation für Menschen mit geistiger Behinderung auf der Welt. Sie wurde 1968 in Amerika von Eunice Kennedy-Shriver gegründet, einer Schwester von John F. Kennedy, sowie Mutter von Maria Shriver (deren ältere Schwester Rosemary Kennedy selbst behindert war). „Durch Special Olympics soll mit dem Mittel Sport die Akzeptanz von Menschen mit geistiger Behinderung in der Gesellschaft verbessert werden. Sie unterscheiden sich von den Paralympics dadurch, dass dort Menschen mit körperlicher Behinderung teilnehmen“ (Wikipedia). Und der Präsident von SOD Gernot Mittler sagt: „Für Special Olympics ist Sport das

Medium, das den Menschen mit geistiger Behinderung die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben erleichtern soll“. Allein in Deutschland haben 480.000 Menschen eine geistige Behinderung.

Heute machen in 175 Ländern mehr als 3 Millionen Menschen in verschiedenen Disziplinen Sport bei Special Olympics. Der Landesverband Special Olympics Deutschland in Hamburg wurde 2005 gegründet. Die Geschäftsstellen-Leiterin Claudia Bergmann zeichnete verantwortlich für Vorbereitung und Durchführung des beschriebenen Turniers. Seit 7 Jahren hat sich die Kooperation mit dem Hamburger Badmintonverband (HBV) und dem Walddörfer SV bewährt. Als Organisation bietet SOD (Special Olympics Deutschland) ganzjähriges Sporttraining und Wettbewerbe in 30 offiziellen Sommer- und Wintersportarten, u.a. Fußball, Leichtathletik, Radfahren, Schwimmen, Badminton, Judo. „Im Vordergrund stehen die persönliche Anstrengung, die individuelle Leistung sowie die Verbesserung der Gesundheit, die Steigerung des Selbstwertgefühls und der sozialen Integration.“

Günther Rohde



Abschlussfeier

Kursangebot/ Kursnummer	Zielgruppe	Inhalt	Kursleiter/in	Kosten Mitglieder/ Kursteilnehmer	Zeit/Beginn/Ort
Kunst & Kultur ,Reise nach Argentinien' Reisereferate	Jugendliche & Erwachsene	Dia-Vortrag über eine Reise nach Argentinien, in ein Land der Gegensätze. Klaus Schmidt-Siebrecht hat eine 7-wöchige Tour durch das ganze Land hinter sich. Er wird ausführlich über Land und Leute sowie über die politische und soziale Situation berichten. Eine Fülle schöner Natur-, Landschafts- und Tieraufnahmen wird dem Publikum präsentiert werden. Der Vortrag richtet sich an Zuhörer aller Altersklassen von 18-80 Jahren.	Klaus Schmidt- Siebrecht	6,- € / 4,- € / Jgdl. + 8,- € / Erw. 1 x 90 Min.	Dienstag ab 19:30 Uhr Beginn: 8.11.2011 Sportforum Clubraum 2
Mama fit/ Baby mit 201201-55	Mütter & Babys (3-12 Monate)	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: 15.1.2012 Sportforum Gym 2
Pilates 201109-45	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: 8.9.2011 Sportforum, Gym 2
Präventive Osteoporose- Schule 201201-26	Erwachsene B	Verbessern Sie Ihre Lebensqualität! Das Training zielt auf eine positive Beeinflussung des Knochenstoffwechsels, den Aufbau eines stabilen Muskelkorsetts, Schmerzlinderung und eine verbesserte Geh- und Laufsicherheit.	Kerstin Hönigschmid	75,- / 95,- € 15 x 1 Std.	Montag 9:00-10:00 Uhr Beginn: In Planung Sportforum, Saal 2
Präventive Rückenschule 201109-19B	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: 14.9.2011 Sportforum, Saal 2
Schwimmschule Anfänger 201109-20	Kinder ab 5 Jahre	Spielerisches Schwimmenlernen bis zum ‚Seepferdchen‘ in 5 Kleingruppen von 6 Kindern in einem kleinen Lehrschwimmbecken. 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 9/2011 ist erforderlich.	Beate Kuhlwein	160,- € / 160,- € 20 Wochen jeweils 10 x 30 Min. + 10 x 60 Min.	Nachmittags Mo. u. Mi. od. Do. Beginn: 12.9.2011 Lehrschwimmbecken Berufsförderungswerk (A1)/Neusurenland (A2)
Schwimmschule Fortgeschrittene 201108-21	Kinder ab 5 Jahre	Fortsetzungskurs zur Schwimmschule für Kinder-Anfänger.	Beate Kuhlwein	60,- € / 60,- € 10 Wochen 10 x 30 Min.	Freitagnachmittag Beginn: 12.8.2011 Berufsförderungswerk
Skigymnastik 201011-46	Erwachsene	Ein Kurs zur Vorbereitung auf den Skiurlaub und Förderung der allgemeinen Fitness. Die Trainingszeiten entnehmen Sie bitte unserem Sportangebot.	Sebastian Heyna Andreas Hänschen	20,- € mtl. Für Mitgl. der Skiabteilung frei	Sonntag 10.00-11:15 Uhr Beginn: Nov. 2011 Versch. Orte
Spanisch V 201108-36	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. 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,- € / 100,- € 14 x 1,5 Std.	Donnerstag 9:30-11:00 Uhr Beginn: 25.8.2011 Quereinstieg mögl. Sportforum Clubraum 1
Time To Dance I 201201-22	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: Jan. 2012 Sportforum, Saal 1
Time To Dance II 201201-23	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: Jan. 2012 Sportforum, Saal 1

Saisonabschluss der Basketballabteilung

Es ist mal wieder so weit. Wie in jedem Jahr hat die Abteilung acht Monate voll Kampf, Körben, und Erfolge hinter sich gebracht und die Saison 2010/2011 erfolgreich absolviert.

Die **1. Herren** standen hierbei vor der besonderen Herausforderung einer Regionalligasaison. Nach einem schweren Start mit drei Niederlagen in Folge schafften die Rothosen durch einen knappen Sieg am 4. Spieltag allerdings die Trendwende und festigten einen Platz im Mittelfeld der Tabelle.

Unsere **Damen** konnten den nach dem Abstieg aus der 2. Regionalliga befürchteten moralischen Knick abwenden und erreichten in der Oberliga einen sehenswerten 3. Platz, womit der Aufstieg in die Regionalliga perfekt gemacht werden konnte.

Die **2. Herren** schafften nach einer sehr erfolgreichen Saison in der Bezirksliga einen hervorragenden 2. Platz und machten damit den erneuten Aufstieg in die Stadtliga dingfest.

Auch die **Jugendarbeit** hat wieder ihre Früchte getragen, da hierbei durchgehend Mittelplatzplätze in den jeweiligen Ligen gesichert wurden.

Wir freuen uns daher auf eine spannende **Saison 2011/2012**. Die 1. Herren werden sich auf

eigenen Wunsch wieder in der Oberliga zu beweisen wissen, wohingegen die 1. Damen im zweiten Anlauf um Erfolge in der 2. Regionalliga kämpfen werden. Erfreulicherweise kommt es in der nächsten Saison auch wieder zur Bildung einer 2. Damenmannschaft, welche in der Bezirksliga an den Start gehen wird.

Die Abteilung bedankt sich neben allen **Fans, Mitgliedern und Supportern** ganz besonders bei unseren **Sponsoren** Buchhandlung I.v. Behr, Hapag Lloyd, Springer Backwerk, Fahrschule Kuhlmann, Walddörfer Apotheke sowie dem Restaurant „der walddörfer“.

Besonders hervorzuheben sind hierbei die ausdauernde Partnerschaften zu den Lokalmatadoren **Fahrrad Ehrig** und **Optiker Schursch**, welche vor allem der Jugendarbeit der Abteilung durch neues Sportgerät einen enormen Aufschwung bereitet haben. Hierfür bedanken wir uns und hoffen auf eine weitere erfolgreiche Zusammenarbeit.

In diesem Sinne wünscht der Vorstand allen Sportlern, Angehörigen und Fans eine angenehme Sommerpause und wir hoffen, sie alle im nächsten September wieder in Hamburgs Hallen begrüßen zu dürfen um unsere zahlreichen Mannschaften zum Sieg zu feiern.



Hamburger Meisterschaften: Gymnastinnen der WG HWSV auf Erfolgskurs

Die Gymnastinnen der Wettkampfgemeinschaft Hoisbütteler-/Walddörfer Sportverein (WG HWSV) traten mit insgesamt 10 Mädchen im Alter von 11 bis 16 Jahren bei den diesjährigen Hamburger Meisterschaften der Gymnastik am 17. April 2011 in Stellingen beim ausrichtenden Verein ESV Grün-Weiss Hamburg an.

Geturnt wurden drei Übungen mit den Geräten Ball, Seil und Reifen, wobei die Ballkür von den meisten der Gymnastinnen zum ersten Mal der Öffentlichkeit bzw. einem Kampfgericht präsentiert wurde.

Am Ende konnten sich die Mädchen aber souverän alle vorderen Plätze in den Klassen K 8 (12-14 J.) bzw. K 9 (15-17J.) sichern. In der K 10 (älter als 17 J.) war die WG HWSV dieses Jahr nicht vertreten.

Einen besonderen Grund zur Freude hatte Andrea Casper, die als Vereinsneuzugang ihren ersten Wettkampf turnte und sich nun mit der überregionalen Konkurrenz messen darf.

Denn mit diesen Ergebnissen konnten sich die besten fünf Gymnastinnen der K 8 und die besten drei der K 9 für den Deutschland-Cup in Nürnberg qualifizieren stattfinden.

Sabine Kromm

Alina mit dem Seil

Die Platzierungen im Einzelnen

- K8:**
1. Alina Levitskaya (13 J.)
 2. Inna Helmelt (13 J.)
 3. Alicia Ladwig (11 J.)
 4. Lucie Woo (12 J.)
 5. Andrea Casper (14 J.)
 6. Sara Garaali (11 J.)
 8. Carolin Peter (12 J.)
- K9:**
1. Daniela Kromm (15 J.)
 2. Svea Knapp (16 J.)
 3. Sonja Westphal (16 J.)



Daniela mit dem Reifen

Deutschland Cup 2011 – Gymnastinnen holen 3 Medaillen nach Hamburg

Bei strahlendem Sonnenschein und mit leichtem Kribbeln im Bauch fuhr eine Gruppe von 10 Hamburger Gymnastinnen nebst Trainerinnen, Betreuern, Fans, Maskottchen und einem Haufen Gepäck am Wochenende des 04./05. Juni 2011 mit einem gecharterten Bus in Richtung Bayern, um am diesjährigen Deutschland-Cup in Stein bei Nürnberg teilzunehmen.

Obwohl das Niveau dieses Jahr deutlich höher war als in den Vorjahren, konnten die 8 Teilnehmerinnen der Wettkampfgemeinschaft Hoisbütteler-Walddörfer SV (WG HWSV) mit ihren Leistungen und Ergebnissen mehr als nur zufrieden sein.

In der K 8 (12-14 J.) gingen insgesamt 34 Gymnastinnen aus ganz Deutschland an den Start, um den Mehrkampf mit den beiden Geräten Ball und Seil zu bestreiten. Inna Helmelt (13 J.) von der WG HWSV fehlten am Ende nur 0,1 Punkte zum Meistertitel, den sich Sidney Pietsch vom PSV 90 Neubrandenburg holte. Alina Levitskaya (13 J.), Lucie Woo (12 J.), Andrea Caspar (14 J.) und Alicia Ladwig (11 J.), alle WG HWSV, erturnten sich die Plätze 4, 8, 9 und 15.

Am zweiten Wettkampftag wurden die Gerätefinals ausgetragen, für die sich die besten 6 Gymnastinnen am Vortag qualifiziert hatten.

Im Ball-Finale fiel das Ergebnis wieder denkbar knapp aus: Inna wurde erneut mit 0,1 Punkten Abstand Vizemeisterin hinter Sidney Pietsch. Nachdem sie am Ende ihrer Seilübung doch noch einen „schwergewichtigen“ Fehler hinnehmen musste, errang sie im Seil-Finale Platz 5. Ihre Vereinskameradin Alina erturnte sich mit beiden Geräten jeweils den Platz 4.



v.l.n.r.: Trainerin Sylvia Lopatta, Alicia Ladwig, Andrea Casper, Svea Knapp, Alina Levitskaya, Inna Helmelt, Lucie Woo, Sonja Westphal, Daniela Kromm, Jessica Blunk, liegend: Sara Garaali



Die Gymnastinnen am Ende des erfolgreichen Trainingswochenendes.

In der Altersklasse K 9 (15-17 J.) bestand das Starterfeld aus insgesamt 31 leistungsstarken jungen Frauen, von denen drei von der WG HWSV kamen. Als beste Hamburgerin erturnte sich hier Svea Knapp (16 J.) den 5. Platz im Mehrkampf mit den drei Geräten Ball, Seil und Reifen. Ihre Vereinskameradinnen Daniela Kromm (15 J.) und Sonja Westphal (16 J.) mussten sich mit den Plätzen 12 bzw. 18 zufrieden geben.

Im Gerätefinale mit dem Reifen konnte Svea einige ihrer Mitstreiterinnen am Ende noch hinter sich lassen und sich die Bronzemedaille sichern. Im Seil-Finale errang sie Platz 4. In der höch-

ten Alters- bzw. Leistungsklasse K 10 (ab 18 J.) hatte die WG HWSV keine Gymnastin am Start.

Im nächsten Jahr wird der Deutschland-Cup in Berlin stattfinden. Damit „unsere“ Gymnastinnen weiter so erfolgreich sind, brauchen sie Motivation, viel Disziplin, intensives Training und eine Portion Glück.

Sabine Kromm



Über 500 Kinder nehmen am Eulen-Cup mit Sepp-Herberger-Tag beim Walddörfer SV teil!

Zum 27. Mal wurde am 09.04.2011 der Eulen-Cup im Allhorn beim Walddörfer SV ausgetragen. Bei strahlendem Sonnenschein jagten 50 Klassenmannschaften von der Eulenkrugschule und der Schule Ahrensburger Weg der runden Kugel hinterher.

„Da wir über 500 Kinder in den 22 Mädchen- und 28 Jungenmannschaften am Start hatten, mussten wir zum Stadion im Allhorn ausweichen. Ohne die Hilfeleistung unserer Freiwilligen aus der Elternschaft, hätten wir diesen organisatorischen Kraftakt allerdings niemals hinbekommen“, so Torsten Schuhardt (Jugendleiter des Walddörfer SV), der Turnierleiter. Tatsächlich konnten alle Kinder und Zuschauer nach dem gelungenen Turniertag zufrieden nach Hause gehen. Neben den Spielen durften die Kinder noch eine DFB-Urkunde ergattern, indem sie unterschiedliche Technikaufgaben des Sepp-Herberger-Projekttag mit dem Lederball lösten. Des Weiteren blieben vor allem die Getränke und die Franzbrötchen nicht lange auf dem Tisch liegen. Thorsten Kock, Abteilungsleiter des Walddörfer Sportvereins, resümierte: „Eine Super-Veranstaltung!“

Der Fußball boomt in Volksdorf. Wir freuen uns natürlich um jedes Kind, das bei uns Fußball spielt, aber langsam wird es eng mit den Platzkapazitäten!“

Jussi Romppanen



Viele Spielfelder luden ein zum Turnier im Allhorn Stadion

Hamburger Fußball-Verband ehrte verdiente Mitglieder



v.l.u.r.: Volker Okuu, Thorsten Kock und Dirk Fischer

Im stimmungsvollen Ambiente im Steigenberger Hotel wurden unserem Abteilungsleiter Fußball, Herrn Thorsten Kock vom Walddörfer SV und dem Mädchentrainer Thorsten Ortman vom HFV geehrt.

Beide haben die silberne Ehrennadel von HFV-Präsident Dirk Fischer und dem Ehrenamtsbeauftragten des HFV Volker Okuu überreicht bekommen.

Medizin erster Klasse zu Top-Konditionen:
Gesundheit ist Lebensqualität.

HanseMerkur
Versicherungsgruppe

Stiftung
Vollrenten (1,1)

Flussrenten
Tabelle
EZ+EZ+EZP
Anzahl 2008

HAU
Hilfsrente
Anzahl 2008

Ihre Ansprechpartner:
Doris Bentele (0 40) 41 19 - 19 98
Tobias Würfel (0 40) 41 19 - 19 97
E-Mail: infocenter@hansemerkur.de
Internet: www.hansemerkur.de

HanseMerkur
Versicherungsgruppe
Mehr Qualität im Leben.

GOTHIA-CUP vom 17.07. bis 23.07.2011

Unsere 1. B-Mädchen u. 1. A-Junioren machten sich am 17. Juli 2011 auf den Weg nach Göteborg/Schweden



Sonntag/Montag

Nach erneut schöner Überfahrt (Gothiafilm von 2009/Simon Fröhlich/ wurde auf Leinwand mit Soundanlage um 0.30 von der Besetzung gezeigt!) verlebten wir einen regenreichen Sonntag mit Besuch i Hedencenter (neue Sweatshirts) und einige beim Erstligaspiel im Gamle Ulevi (schwaches Niveau).

Abends lockeres Training nach fleißigen 3 Wochen, die vor allem dank Bastis Engagement die Mädchen ordentlich nach vorne gebracht hatten.

Heute Morgen Besuch beim Spiel St Pauli B-Mädchen (1:5) und A-Mädchen (1:1), die von der Fahrt her noch sehr müde wirkten.

Nachmittags dann von unseren Mädchen ein tolles Aufwärmprogramm mit viel Musik, Tanz und konzentrierten Übungen. Mit super Stimmung ging es dann ins Spiel gegen ältere Mädchen aus Lappland. Diese konnten nur 15 Min gegenhalten, bauten zu unserer Überraschung dann doch rasch ab und zogen sich in die eigene Hälfte zurück.

Allein Marie und Mariama hätten schon früh jeder 2 Tore machen können, wollten ihre Trainer aber ein bisschen zappeln lassen bis Mariama

3 Min. vor Schluss dann doch einen schönen Schuss ins Tor setzte. Damit haben wir unser Ziel-3.Platz in der Vorrunde- schon fast sicher erreicht, gehen jetzt entspannt die schweren Spiele gegen die Brasilianerinnen und Stockholmerinnen an.

Heute Abend war dann wieder einmal die Eröffnungsfeier mit 55.000 Zuschauern ein unvergesslicher Höhepunkt (wir saßen in der ersten Reihe!) mit toller Musik und großartiger Choreographie. Hinterher mit 70 verschiedenen Nationen und Seite an Seite mit den Walddörfer Jungs (die ebenso erfolgreich 1:1 gegen starke Schweden gespielt hatten) und den St. Pauli Mädchen durch die Stadt gezogen.

Wenn die nächsten Tage auch nur halb so schön und erlebnisreich verlaufen, wird dies nicht unser letzter Besuch in Göteborg gewesen sein!

Dienstag

Heute überraschend doch viel Sonne und Wärme. Um 11.00 Aufwärmen am Stadion Överavallen, zwischen hohen Felsen und sozialem Wohnungsbau. Inzwischen läuft das Programm bei den Mädchen schon fast ganz eigenständig, 20 Min Kreistanz zur Musik treibt den Müttern schon mal die eine oder andere Träne ins Auge,



ist aber auch eine ganz tolle Aktion!!!!!! , können sich andere von Euch abgucken!!!

Dann ging es wieder mit guter Stimmung ins Spiel gegen zarte, jedoch technisch gute und schnelle Brasilianerinnen. Der sehr professionelle Schiedsrichter bestrafte unsere „notwendige“ Zweikampfhärte sehr schnell mit zwei gelben Karten, so dass wir umstellen mussten. Der starke Wind trieb bald einen langen Freistoß in unser Tor, umgehend antwortete Paulina jedoch mit dem Ausgleich zum 1:1 nach schöner Vorarbeit durch Viola. Leider fielen nach „Schutzhand“ durch Paulina (Elfmeter) und erneutem Standard in der 2. Hälfte weitere Tore für den Gegner, danach stürmten unsere Mädchen aber anhaltend auf das brasilianische Tor.

Marie verwandelte trocken eine weiteren Handelfmeter zum 2:3, Freya und Mariama liefen wiederholt den gegnerischen Abwehrspielerinnen auf und davon, verloren aber vor dem Tor ein wenig die Nerven.

So werden wir wohl nach dem letzten Gruppenspiel morgen gegen Bela Barkeby (2x Gothia Cup-Sieger) unseren angepeilten 3. Platz belegen und im ersten KO-Spiel gegen unsere Freunde vom FC St. Pauli antreten dürfen (sofern sie ihr KO-Spiel gewinnen).

Leider verletzte sich eine unserer Besten, Sarah, heute auf dem Spielplatz (!!!) am Knöchel, so dass wir morgen eine Umschulungsmaßnahme auf der Innenverteidigung vornehmen müssen. Zum Glück haben wenigstens die Trainer und Betreuer die „leadersparty“ trotz mehrstündigem „tabledance“ diesmal unverletzt überstanden.

Den 2. Teil lesen Sie im nächsten „Sportfreund“.

Heinrich Färber

HanseMerkur macht es möglich.

Trainer Florian Brey und die Fußballer der 3. B-Junioren freuen sich über neue Trikots und sind so richtig motiviert für die letzten Spiele der Saison. Steven Sachs Vertriebsleiter der HanseMerkur Versicherung übergab der Mannschaft einen neuen Satz Trikots.



DFB Schul- und Vereinswettbewerb TEAM 2011



12 Punkte, mehr geht nicht! Mit dem Bemalen der Fahnenrohlinge und der Kooperationsveranstaltung Schule und Verein (Eulencup, Sepp Herberger Tag) haben wir nun die volle Punktezahl erreicht.

Neue Umkleieräume auf Zeit!

Der Hauptverein hat die Initiative ergriffen und zusätzliche Behelfsumkleide-Container mit zusätzlichem Abstell-Container bereitgestellt. Die Behelfs-Container sollen natürlich nur eine vorübergehende Lösung sein! Das bestehende Gebäude aus dem Jahre 1951 muss zeitnah erneuert und für beide vorhandenen Plätze, also dem Spielbetrieb ausreichend Kabinen haben.



KEIN PLATZ FÜR GEWALT

Der 4. Inlinehockey-Lizard-Cup fand statt



Die Lizard Frauen freuen sich über neue Mitspielerinnen

Am Samstag, den 9.04.2011 trafen wir Lizard-Frauen uns in der Sporthalle des Gymnasiums Buchhorn ein. Erstaunt fanden wir eine riesengroße schöne Sporthalle vor. Das Spielfeld wurde abgegrenzt, das Büffet aufgebaut und die Hinweisschilder zum Finden der Halle aufgehängt. Nun konnte es los gehen.

Die ersten Spieler und Spielerinnen der anderen Teams trudelten ein – in Vorfreude auf einen neuen sportlichen Vergleich. In diesem Jahr gab es trotz rechtzeitiger Bekanntgabe des Termins einige Ausfälle, so dass es Probleme beim Aufstellen der Teams gab. Am Ende waren wir jedoch vier Teams. Vom Eimsbütteler TV kam das Team „Tusnelda“, vom VfL 93 das Team „Fairplayers“ und vom WSV die Freitagsgruppe „Avalanche“ und wir die Mittwochgruppe „Lizard“.

In sehr fairen Spielen spielten die Teams mit je 4 Spieler/-innen 2 x 10 Minuten - jeder gegen je-

den. Zumal die Teams sich vom Frauenteam über gemixt bis zum Männerteam zusammensetzten. Am Ende war noch Zeit für eine kleine Rückrunde, die nur 3 Teams ohne Wertung bestritten. Das Team „Tusnelda“ hatte mit 4 Spieler/-innen ohne Wechselmöglichkeit wirklich alles gegeben.

Nach dem letzten Spiel war das Aufräumen gemeinsam im Nu erledigt und wir konnten zur Siegerehrung schreiten. Die Platzverteilung war wie im Jahr 2009 bestätigt, obwohl es Leistungssteigerungen und tolle Spiele in allen Teams zu beobachten gab. Gratulation an Platz 1 dem Team „Avalanche“, gefolgt vom Team „Tusnelda“, dem einzigen wirklichen Konkurrenten für „Avalanche“. Platz 3 ging an die „Fairplayers“ und Platz 4 an uns die „Lizard“s.

Wir Lizard's konnten zufrieden sein. Ziel war es, mehr Tore zu treffen und das haben wir erreicht. Unsere Schwächen kamen zwar auch wieder zu

Tage, doch das nächste Training kommt. Wir arbeiten dran! Ein tolles Turnier ging zu Ende. Alle Teilnehmer bedankten sich für diese Möglichkeit des freundschaftlichen Spiel austausches.

Ein Dank zum Ende an Günther, dem Mann für Sicherheit und Ordnung in der Halle, der uns mit Wort und Tat zur Seite stand.

Hier nun noch ein Hinweis in eigener Sache von Frau zu Frau: Ihr wollt Eure Skatekenntnisse mit Teamgeist in einer Mannschaftssportart verbessern? Dann seid Ihr bei uns richtig. Wir sind Frauen im besten Alter, die sich auf spielfreudigen Nachwuchs freuen. Schaut doch einfach zu einem Probetraining vorbei. Nur Mut. Wir freuen uns.

Im Namen der Lizard's
Diana Kollhoff

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

E. Lerbs

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

Dreimal Gold und einmal Bronze für Melanie Willrodt

Am **25./26.06.2011** fanden in **Lübeck** die **gemeinsamen Landesmeisterschaften des SHLV und HLV** für die **A-Schüler/A-Schülerinnen (1997/1996)** und die weibliche und männliche **Jugend A (1993/1992)** statt.

Überragende Athletin aus Sicht des Walddörfer SV war einmal mehr Melanie Willrodt. Schon im Vorfeld galt sie als große Favoritin in allen sechs gemeldeten Disziplinen (100 m, Weit, Hoch, Speer, 80 m Hürden und Staffel). Schon am Samstag legte sie furios los, als sie die 100 m im Vorlauf in 12,72 Sek und damit persönliche Bestleistung lief. Den Endlauf gewann sie dann in 12,91 Sek, hierbei konnte sie es sich sogar erlauben auf den letzten Metern ein wenig an Tempo rauszunehmen.

Auch im Weitsprung präsentierte sie sich stark und sprang mit 5,34 m, womit sie für ihre zweite persönliche Bestleistung an diesem Tag sorgte. Zudem bedeutete diese Weite die zweite Goldmedaille. In der Staffel hatte sie zusammen mit ihren Teamkolleginnen Johanna Grimm (1997/WSV), Janne Christiansen (1996/WSV) und Julietta Fricke (1996/WSV) leider Pech. Zwar liefen sie auf Platz zwei über die Ziellinie, wurden jedoch auf Grund eines Wechselfehlers disqualifiziert.

Noch mehr Pech hatten die Schüler A in der Besetzung Dominik Wilms (1997/MSV), Freerik Haskamp (1996/WSV), Luchino Hagemeier (1997/MSV) und Björn Adden (1996/MSV), die aufgrund eines Fehlers einer Kampfrichterin ausschieden. So dass sie in Führung liegend ebenfalls aufgrund eines Wechselfehlers gar nicht erst ins Ziel kamen.

Björn Adden zeigte heute wieder mal seine starken Hochsprungfähigkeiten und sprang nun schon zum dritten Mal über 1,80 m, das war auch heute die Höhe, mit der er in der AK M15 siegte.

Weitere starke Leistungen am ersten Tag, waren der vierte Platz von Julietta Fricke im Weitsprung der AK W15 mit 4,30 m im gleichen Wettkampf kam Janne Christiansen mit 4,20 m auf den fünften Rang. Vierter wurden auch Freerik Haskamp in der AK M15 über 100 m in 12,55 Sek und Luchino Hagemeier in der AK M14 über 100 m in 12,99 Sek. Luchino holte zu dem im Weitsprung M14 die Silbermedaille mit 5,02 m im

gleichen Wettbewerb wurde Dominik Wilms mit 4,74 m Sechster. Sechste wurde auch Johanna Grimm in der AK 14 über 100 m in 13,78 Sek. Einen siebten Platz sicherte sich Katja Willrodt (1995/WSV) bei der weibl. Jugend A im Speerwurf, als sie den Speer auf 27,54 m warf.



Melanie Willrodt

Auch am zweiten Tage präsentierten sich Melanie Willrodt und Björn Adden ganz stark. Björn gewann die 80 m Hürden in 11,45 Sek. auf dem Bronzerang folgte ihm sein Teamkollege Tim Zehender (MSV/1996). Noch besser waren die beiden im Weitsprung, wo sie mit 6,07 m (Björn) und 5,86 m (Tim) für Gold und Silber sorgten.

Ebenfalls gut drauf war Tim-Niklas Mai (1996/WSV), der im Stabhochsprung der AK M15 3,10 m hoch sprang, was neben der Goldmedaille auch noch Vereinsrekord bedeutete. Er verbesserte den 25 Jahre alten Rekord um 10 cm – eine starke Leistung. Auf den zweiten Platz im Stabhochsprung kam Freerik Haskamp mit übersprungenen 2,40 m. Tim-Niklas sicherte sich zudem noch die Silbermedaille über die 300 m (M15) in 40,13 Sek. Auf den 5. Platz kam hier Ragnar Krohn (1996/MSV) in 41,44 Sek.

Freerik Haskamp präsentierte sich auch auf den 1000 m zusammen mit seinen Teamkollegen ein weiteres Mal ganz stark. Freerik kämpfte sich nach ganz starker Laufleistung in 2:53,28 Min

auf den Goldrang der AK M15 gefolgt von Marc Steenhagen (WSV/1996), der in 2:55,46 Min Silber gewann. Auf den vierten Platz kam Mirco Steenhagen (WSV/1996) in 2:57,77 Min. Markus Ellermann (1997/WSV) war noch schneller als seine drei Teamkollegen und gewann in 2:53,20 Min die Goldmedaille in der AK M14. Alle unsere vier 1000 m-Läufer schafften damit eine neue persönliche Bestleistung.

Nicht zu vergessen sind die Leistungen von Melanie Willrodt an diesem zweiten Tag, nachdem sie im Vorlauf über die 80 m Hürden in 13,30 das Feld noch locker im Griff hatte, blieb sie im Endlauf an der drittletzten Hürde, in Führung liegend hängen und wurde hier leider sogar noch disqualifiziert, da sie die vorletzte Hürde mit der Hand umstieß.

Ein gutes Ergebnis in diesem Rennen bleibt noch festzuhalten, denn Johanna Grimm erreichte in 13,96 Sek den dritten Rang.

Nach dem Hürdenlauf schüttelte Melanie sich kurz, denn sie musste direkt zum Hochsprung hier stieg sie bei 1,41 m in den Wettkampf ein und kam jetzt auch gut rein. Ohne Probleme sprang sie die folgenden Höhen und verbesserte letztendlich ihre Bestleistung auf 1,62 m, was selbstverständlich die Goldmedaille in der AK M14 bedeutete.

Im Speerwurf kam sie mit 21,22 m auf den dritten Platz. Mit all ihren Ergebnissen kann sie sehr zufrieden sein, denn sie stellte an diesem Wochenende in allen fünf Disziplinen eine neue persönliche Bestleistung auf.

Diese fünf Disziplinen (100 m, 80 m Hürden, Weit, Hoch, Speer) sind auch die, die sie im August bei den deutschen Blockmeisterschaften (in Cottbus) im Block Sprint/Sprung zu bewältigen hat. Wenn sie diese Ergebnisse auch dort abrufen kann, kann man auch da eine gute Platzierung erwarten.

Mit allen Leistungen kann man heute sehr zufrieden sein. 9x Gold – 5xSilber – 5xBronze ist eine sehr gute Bilanz für unsere Athleten.

Bastian Rittmeister

Sören Gness qualifiziert sich für die deutschen Meisterschaften

Beim **Pfingstsportfest in Zeven am 12.06.2011** konnte sich **Sören Gness (1990/Walddörfer SV)** von der LAV Hamburg Nord für die deutschen Meisterschaften der Männer (23./24.07.2011 in Kassel) qualifizieren. Im Vorlauf über die 200 m lief er in 21,59 Sekunden genau die Zeit, welche er benötigte, um die geforderte Qualifikation von 21,60 Sekunden zu

unterbieten. Im Endlauf bestätigte er seine gute Form als er – bei etwas schlechteren Windverhältnissen – in 21,61 Sekunden zum Sieg lief. Über die 100 m der Männer belegte Sören den zweiten Platz in ebenfalls starken 10,97 Sekunden.

Nun stehen am nächsten Wochenende (18./19.06.2011) die gemeinsamen Meisterschaften



v.l.n.r.: Eric Franke (SC Berlin), Sören Gness (Walddörfer SV/LAV Nord) und Fabian Schneider (dshs Köln)

der Landesverbände Hamburg und Schleswig Holsteins an. Hier möchte Sören wieder nach den Medaillen greifen und nach diesen starken Leistungen ist über 100 m und 200 m die Goldmedaille möglich. Damit sorgte Sören Gness heute für die beste Leistung aus unserer Sicht.

Beim Pfingstsportfest waren neben Sören Gness mit **Anna-Lena Fichter (1995/Walddörfer SV)** und **Bastian Rittmeister (1987/Walddörfer SV)** noch zwei weitere Athleten von uns am Start. Bastian gewann im Weitsprung mit 6,10 m und zeigte auch über 100 m (11,77 Sek/14. Platz) und 200 m (24,04 Sek/11. Platz) verbesserte Leistungen. Anna-Lena Fichter präsentierte sich ebenfalls stark und schaffte es, mit einer neuen persönlichen Bestleistung über 100 m in 13,32 Sek auf den 8. Platz der weiblichen Jugend zu sprinten. Auch über 200 m erreichte sie eine neue persönliche Bestleistung und kam in 27,04 Sek auf den 16. Platz.

Bastian Rittmeister

Der Walddörfer SV bedankt sich bei seinen Anzeigenpartnern und bittet seine Leser, diese bei den nächsten Einkäufen zu berücksichtigen:

- Apotheke am Bahnhof
- Die Hörmeister in Volksdorf GmbH
- E. Lerbs
- Elektro Neumann
- Fa. Monika Simon GmbH&Co KG
- Fahrschule M. Kuhlmann
- Hanse Merkur
- Hapag Lloyd Reisebüro
- J+K Giesela Jantzen
- Laufgut Paulig – Der Schuh Paulig GmbH
- Malschule Volksdorf
- Of Course
- Pflanzen Kölle
- Reitschule Walddörfer
- Reitverein Walddörfer
- Springer Bio-Backwerk GmbH&Co KG
- Stambula Autovermietung GmbH
- Zweiradhaus Ehrig



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.





Autovermietung

Bis zu
20% Rabatt



Bargteheider Str. 32
22143 Hamburg

Marschnerstraße 6
22081 Hamburg

Tel.: 040 / 29 81 08 80

Fax: 040 / 68 91 72 96

Geschäftsführer: Gerhard Stambula

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

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



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

Gute Werbung
braucht gute Grafik.
Wir bieten beides.

www.nordisch-arts.de

nordisch:arts

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, Sascha Greve u.v.a.
E-Mail: info@walddorfer-sv.de
Anzeigen- und
Sportwerbung: Beate Kuhlwein
Tel. 0178 / 2055566
Vertrieb: Verteilung an alle Mitglieder per Post
Auflage: 7.000 Exemplare
Anzeigenpreise: Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 1 / 2009.
Weitere Informationen schicken wir Ihnen gerne zu.
Layout und Design: nordisch:arts
grafikstudio kristin mikler . sebastian horn
Druck: Offset Korb
Poppenbüttler Bogen 30, 22399 Hamburg

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: Markus Scheidweiler, Jens Holst, Rosi Brockmann
Jugendwart: Magnus Voß

Präsidium:

Präsident: Dr. Johannes Lagemann
Vizepräsidenten: Peter Neitzel, Uwe Willan, Dietmar Kurzweg,
Dieter Ebert

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
Mo. – Fr. 9:00 – 13:00 Uhr, Sa. 15:30 – 18:30 Uhr
Kinderbetreuung:
Internet und Email: www.walddorfer-sv.de, info@walddorfer-sv.de

Service/Verwaltung:

Geschäftsführer: Ulrich Lopatta
Sportlicher Leiter: Jens Holst
Studioleniter: 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, Sascha Greve, Doris Camien,
Rita Kröss, Gesche Israel, Magnus Voß,
Nina Melitz, Torben Tank, Svenja Blume u. a.

Hausmeisterei und Technische Leitung: Hauke Kühnel, Wolfram Lopatta und Team
Bankverbindung: Hamburger Sparkasse (BLZ 200 505 50)
Konto-Nr. 1217 197 431

„Der Walddorfer“:

Restaurant und Kegelbahnen, Sven Naumann und Crew
täglich außer Sonntags geöffnet ab 16.00 Uhr, Telefon 603 96 95

Genuss und Lebensfreude aus dem eigenen Garten



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
Eulenkugstraße 190
22359 Hamburg
Tel. 040/ 5330449-0

Informationen erhalten Sie unter
www.pflanzen-koelle.de

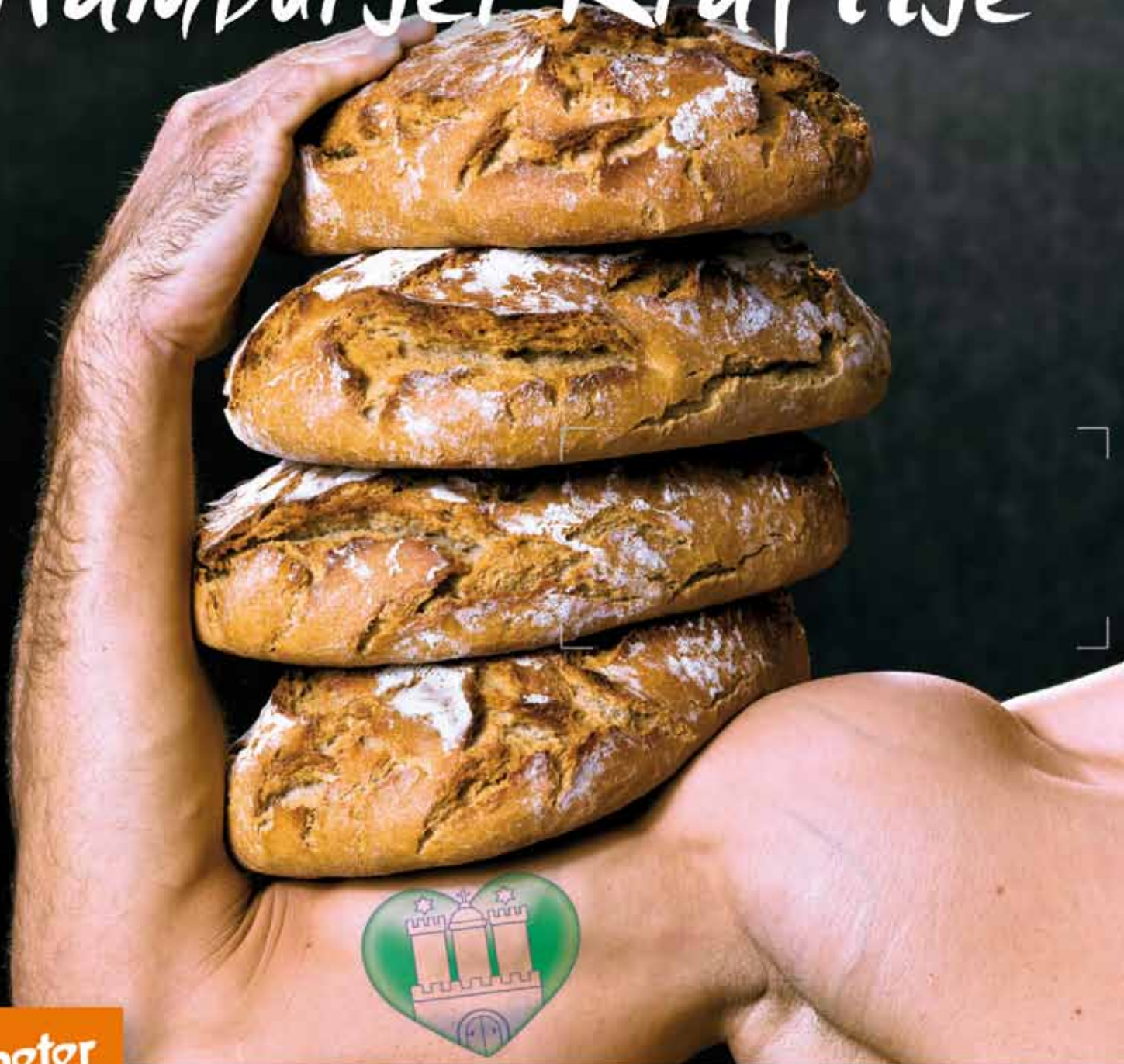
Ihr Gärtner

Pflanzen
Kölle



SPRINGER
BIOBACKWERK

Hamburger Kräftige



demeter



Wahrhaft gutes Backwerk.

100 Prozent ökologisch, weil alle Zutaten aus kontrolliertem ökologischen Anbau und von Lieferanten aus der Region um Hamburg kommen.

Unvergleichlich im Geschmack, weil nach traditioneller Rezeptur mit Zeit und Liebe gebacken.

Klimaneutral produziert, weil uns die Zukunft der Erde am Herzen liegt.

www.springer-bio-backwerk.de

UmweltPartnerschaft: Projekt 2011