

WALDDÖRFER

Sportfreund

www.walddoerfer-sv.de

Nr. 2 | 2019



WIR im Quartier
Soziale Gemeinschaft DURCH Sport

WIR starten wieder durch
Sport und Veranstaltungen

Aktuelles Sport- und Kursangebot, Berichte, Neuigkeiten und Termine



Veranstaltungen August bis Dezember 2019

Young Motion Team Wasserski-Event	17.08.2019	Süsel (Abfahrt Walddörfer Sportforum)
41. Volksdorfer Stadtteilstfest mit Inline-Runde	30.08. - 01.09.2019	Volksdorfer Ortskern
Kinder-Olympiade - Vorentscheide	8.9.2019	Sporthalle Grundschule Eulenkrußstraße
Tag der offenen Tür - 30 Jahre Taiji und Qi Gong	14.9.2019	Walddörfer Sportforum
Latin Dance Abend - Einstieg in das Salsa Feeling	28.9.2019	Walddörfer Sportforum
Seniorencafé	29.9.2019	Walddörfer Sportforum
Herbstball	26.10.2019	Walddörfer Sportforum
Kinderturn-Sonntag	3.11.2019	Sportanlage Ahrensburger Weg 28 – 30
Yoga Special	9.11.2019	Walddörfer Sportforum
5. SportSchau	10.11.2019	Sporthalle Berner Au
Ehrungsveranstaltung	23.11.2019	Walddörfer Sportforum
Weihnachtsmarkt mit Basteln	24.11.2019	Walddörfer Sportforum
Weihnachtsmärchen	30.11./01.12.2019	Walddörfer Sportforum
Seniorencafé / Adventskaffee trinken	15.12.2019	Walddörfer Sportforum
Silvesterlauf	31.12.2019	Teichwiesen
Silvesterparty	31.12.2019	Walddörfer Sportforum

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



Liebe Sportfreunde,

ein guter Freund von mir ist aus seinem Heimatland geflohen, da sein Vater ihn mit 18 Jahren verheiraten wollte. Er ist in Malaysia geboren, dann nach England gegangen und hat dort Tanz an der Royal Akademie studiert. Danach überlegte er, welches Land auf diesem Planeten das richtige sei, um sein Leben so zu gestalten, wie er sich es wünschte – und so kam Nizam nach Deutschland. Die persönliche Sicherheit, der demokratische Staat, die soziale Absicherung und das Krankenkassen-System waren Gründe für seine Entscheidung. WIR leben in Deutschland und vergessen manchmal diese Werte zu schätzen.



Unsere soziale Heimat besteht aus Freundschaften. Dort wo gelebt, geliebt, gefeiert wird, wo wir glücklich sind und uns zugehörig fühlen, dort sind wir Zuhause. Die Gemeinschaft in der wir leben, dort wo wir die meisten positiven „Sozialisationserlebnisse“ erfahren und am liebsten für immer ankern möchten, ist unsere Heimat.

Unser Schwerpunktthema 2019 „Soziale Gemeinschaft DURCH Sport“ zielt auch auf die wesentlichen Werte des Sports, denn die Olympische Idee war in erster Linie eine pädagogische Idee. Es ging weniger um sportliche Rekorde als um erzieherische Ziele: Eine harmonische Ausbildung, das Ziel der Selbstgestaltung, das Ideal des Amateursportlers, das Gebot der Fairness, die Einhaltung sportlicher Regeln und nicht zuletzt die Friedensidee des Sports.

Vom Landessportbund Niedersachsen wurden 2018 jugendliche „soziale Talente im Sport“ ausgezeichnet. Ich halte das für eine gute Idee, denn ich sehe junges ehrenamtliches Engagement nicht als selbstverständlich an, es verdient größte Anerkennung. Das Young Motion Team und viele jugendliche Sportler und Trainer des Walddorfer SV engagieren sich für andere und verdienen genau deswegen höchsten Respekt. Verbindliche Beziehungen, die durch Übernahme von Verantwortung den gemeinsamen sozialen Raum mitgestalten, befördern das Zusammenleben mit persönlichen Begegnungen, Kennenlernen und Freundschaften.

Nizam hat sich während eines Stipendiums in Chicago verliebt und hat in einer großen Familie seine Heimat gefunden. - Wir leben mit unseren Freunden und Nachbarn in einer Walddorfer (Sport-) Gemeinschaft und fühlen uns hoffentlich alle zuhause. – Und wir freuen uns über engagierte Menschen, die soziale Gemeinschaften und die Heimatgefühle, die durch den Sport entstehen, aktiv mitgestalten.

Ihr
Ulrich Lopatta

INHALTSVERZEICHNIS

Glückwunsch zu tollen sportlichen Leistungen	S. 4
Titelstory WIR im Quartier – Soziale Gemeinschaft DURCH Sport	S. 6
AUS DEM VEREIN	
WIR im Walddorfer SV	S. 8
WIR brauchen Sportraum!	S. 8
WIR bestimmen mit!	S. 9
Kurz gemeldet	S. 10
Veranstaltungen	S. 11
Young Motion Team	S. 12
AUS DEM SPORT	
Fußball	S. 14
Handball	S. 16
Basketball	S. 18
Volleyball	S. 20
Fechten	S. 21
Tischtennis	S. 22
Tennis	S. 23
Triathlon	S. 24
Radsport	S. 25
Schwimmen	S. 26
Skireisen	S. 26
Tanzsport/Rock'n'Roll/Tanz-Events	S. 28
Rhythmische Sportgymnastik	S. 30
Fit4Drums	S. 31
Gesundheits- und Fitness-Studio	S. 32
Yoga/Meditation	S. 33
Tai Chi	S. 34
Kampfsport (Haidong Gumdo/Thai Boxen)	S. 35
Kinder	S. 36
Zu guter Letzt – Jahresende im Walddorfer SV.....	S. 38
Das Sportangebot	S. 40
Sportstätten	S. 59
Workshops	S. 60
Sportbeiträge	S. 63

KONTAKT:

Walddorfer SV, Walddorfer Sportforum

Halenreihe 32 – 34, 22359 Hamburg

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

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 8:00 – 22:00 Uhr
Sa. & So. 9:00 – 19:00 Uhr

Bankverbindung:

Hamburger Sparkasse
IBAN: DE55 2005 0550 1217 1974 31
BIC: HASPDEHHXXX

Glückwunsch zu tollen sportlichen Leistungen!



Basketball 1.Herren, 3. Platz Regionalliga



RSG: Gruppe 11-15 J., 2. Platz Deutschland Cup



Tischtennis: 2. Mannschaft Aufstieg Verbandsoberrliga



Tanzsport: Bernd und Hiltrud Kohlen
Senioren IV B-/A-Klasse Hamburger Meister



Handball: A-Jugend Hamburger Pokalsieg



**Volleyball: Senioren Ü69
3. Platz Deutsche Meisterschaften**



**Volleyball: 2. Damen
Aufstieg Bezirksliga**



**Fußball:
1.A-Jugend
Aufstieg Oberliga**



**Vincent Wälken Jahrgangsbester
auf 100 m Freistil bei der Hamburger
Jahrgangsmehrkampfschaft**



Fußball: 1.D-Juniorinnen ODDET-Pokal

WIR im Quartier – Soziale Gemeinschaft DURCH Sport

Sport schafft Begegnung

Sport ist gesund, hält fit und macht Spaß. Das weiß jeder und sucht für sich die Sportart, die zu ihm passt. Das kann eine Ballsportart sein oder Kampfsport, Kinderturnen, ein Yoga-Kurs oder Seniorengymnastik.

Aber Sport kann noch mehr. Gerade wenn man nicht nur alleine durch den Wald rennt oder seine Bahnen schwimmt, sondern Sport in einem Sportverein betreibt, ermöglicht Sport über die körperliche Ertüchtigung hinaus auch Begegnung und die Erfahrung von Gemeinschaft. Gemeinschaft mit Gleichgesinnten und vielleicht auch mit Andersdenkenden unabhängig von Herkunft, Alter, Geschlecht, Religion – so

steht es auch in der Satzung des Walddörfer Sportvereins.

Die Bedeutung der Sportvereine für die soziale Gemeinschaft haben, war und ist in diesem Jahr auch Thema einer Zusammenarbeit zwischen den TopSportVereinen der Metropolregion Hamburg und der Behörde für Arbeit, Soziales, Familie und Integration (BASFI). Auftakt war in diesem Zusammenhang der Neujahrsempfang im Walddörfer SV am 13. Januar 2019, bei dem Sozialsenatorin Dr. Melanie Leonhard als Podiumsgast diesen Aspekt besonders hervorhob und lobte – und bei dem das gemeinschaftsstiftende Element für die fast 300 Gäste bei der „1. Hamburger Nudelgymnastik“ unmittelbar erlebbar wurde.



Lions Osterlauf und Osterfeuer 2019 mit dem Walddörfer SV, dem Volksdorfer Museumsdorf und der Freiwilligen Feuerwehr



Nudelgymnastik auf dem Walddörfer Neujahrsempfang 2019



Kindershow mit Maskottchen Flip auf der WELCOME-Bühne beim Stadtteilstfest 2018



Sport vermittelt soziale Werte

Auch wenn sportlicher Wettkampf bedeutet, gegeneinander anzutreten und seine Fähigkeiten zu messen, geht es gleichzeitig auch darum, fair zu spielen (gegebenenfalls auch fair zu verlieren) und mutig nach vorne zu schauen. Sportler lernen füreinander einzustehen, sich gegenseitig zu unterstützen und Verantwortung für ihr Handeln zu übernehmen. Letztlich geht es im Sport auch immer um Regeln im Umgang miteinander und gemeinsame Werte wie Respekt und Toleranz.

Soziale Gemeinschaft im Walddörfer SV

Über 8.500 Menschen treiben inzwischen im Walddörfer SV Sport und nutzen neben den Sportangeboten gerne auch weitere Angebote des Vereins – seien es kulturelle Angebote wie Sprachkurse oder Kindertheater oder Veranstaltungen wie dem Neujahrsempfang, dem Kinderturnsonntag, der Young Motion Team Beach Party, dem Herbstball, der Sportschau oder dem Seniorencafé.

WIR im Quartier

Der Walddörfer Sportverein versteht sich als Quartiersverein und ist im Stadtteil und in den Walddörfern mit zahlreichen anderen Akteuren eng und gut vernetzt. So besteht – nicht zuletzt aufgrund der gemeinsamen Nutzung der Sporthallen, zahlreichen Schulkooperationen in der Ganztagsbetreuung - eine enge Verbindung zu den Kindergärten und Schulen im Stadtteil. Auch mit dem Volksdorfer Museumsdorf,

der Freiwilligen Feuerwehr, der Interessengemeinschaft (IG) Volksdorfer Wochenmarkt, der IG Einkaufszentrum Volksdorf und zahlreichen anderen lokalen Vereinen und Verbänden besteht ein guter Kontakt und regelmäßiger Austausch bis hin zur Durchführung gemeinsamer Aktivitäten wie dem Osterlauf oder dem Volksdorfer Stadtteilstfest. Und im Bereich der Inklusion und Integration besteht eine langjährige Zusammenarbeit, zum Beispiel mit dem Kinderheim Erlenbusch oder verschiedenen Wohnunterkünften in der Region. Gemeinsam bewegen WIR im Quartier vieles.

Ein großer Dank geht an dieser Stelle auch an unsere Sponsoren und zahlreichen Anzeigenpartner, die unsere Arbeit regelmäßig finanziell unterstützen. Auch das bedeutet ein gemeinsames Engagement im Quartier, über das wir uns als Sportverein sehr freuen!

Nach einer Klausurtagung im Mai mit über 100 Vertretern aus Behörden und Verwaltung, Vereinen und Verbänden setzen die TopSportVereine der Metropolregion Hamburg ihre Diskussion zum Thema „Soziale Gemeinschaft DURCH Sport“ am 28. Oktober im Rahmen eines öffentlichen Symposiums in der Kühne Logistics University fort.

WIR im Walddörfer SV leben die sportlichen Werte und die soziale Gemeinschaft mit den Menschen im Quartier – jeden Tag! ■ Claudia Conze



EIN STARKES TEAM

WIR im Walddorfer SV

Wie in jedem Jahr haben wir auch in diesem Sommer alle Trainer und Mitarbeiter, Ehrenamtlichen und Hauptamtlichen, Gremienvertreter und dem Verein verbundene zu unserer großen Teamparty eingeladen. Sportlich sind hier alle und daher stand die Party im Sportforum am 15. Juni dieses Mal unter sportlichem Vorzeichen - die Active City lässt grüßen.

Es gab ein Beach-Volleyball-Turnier und es wurde Dart gespielt und getanzt. Aber vor allem gab es Zeit und Raum für Begegnung, Austausch und gute Gespräche!



Adrian, Finja und Niklas



Markus, Stefanie und Kathrin

Wir danken allen, die sich für den Sport und die Gemeinschaft engagieren – bleibt gerne weiter so „active“!

Neu im Team

Wir freuen uns über Verstärkung unseres hauptamtlichen Teams im Walddorfer Sportforum:

- Markus Pluta – seit 01.04.2019 Kaufmännischer Leiter
- Kathrin Mosa (bekannt als Abteilungsleiterin Fechten) – seit 01.05.2019 Service-Mitarbeiterin
- Stefanie Steckel – seit 01.06.2019 Stellvertretende Serviceleitung/Teamleitung Sportsbar
- Adrian Adams – FSJ ab 01.08.2019
- Niklas Dunkel – FSJ ab 01.08.2019
- Finja Wendt – (FSJ-lerin 2018/2019) Auszubildende Sport- und Fitnesskauffrau ab 01.08.2019

Wir wünschen euch einen tollen Start! ■

SPORTSTÄTTEN

WIR brauchen Sportraum!

Der Walddorfer SV wächst seit vielen Jahren kontinuierlich. Darüber freuen wir uns sehr, denn es bedeutet, dass wir die richtigen Angebote für die Menschen in den Walddörfern haben. Es bedeutet aber auch, dass wir mehr Sportraum brauchen. Diese Rückmeldung erhalten wir von den Wettkampfabteilungen, die in den öffentlichen Hallen und auf den Sportplätzen trainieren, aber wir merken es auch in unserem Sportforum.

Sehr erfreulich und eine kleine Entlastung bedeutete die zusätzliche neue Gymnastikhalle in der Grundschule Eulenkrugstraße, die am 27. Februar festlich eröffnet wurde. Bereits in die Hallenplanung war der Verein mit eingebunden und konnte

Sehr erfreulich und eine kleine Entlastung bedeutete die zusätzliche neue Gymnastikhalle in der Grundschule Eulenkrugstraße, die am 27. Februar festlich eröffnet wurde. Bereits in die Hallenplanung war der Verein mit eingebunden und konnte

te sich einbringen und mitgestalten. Durch die enge Zusammenarbeit zwischen Schulbau Hamburg, der Grundschule Eulenkrogstraße und dem Walddörfer SV wurde beim Bau der Halle nicht nur der Bedarf der Schule, sondern auch der des Sportvereins mitgedacht. Das Ergebnis kann sich sehen lassen: eine wunderschöne Halle mit einer Boulder- und Kletterwand, CUBE-Geräten für Parkourtraining, Matten für den Kampfsport und einer tollen Musikanlage für den Tanzsport.



Freuen tun sich darüber nicht nur die Schüler, Lehrer und die Ganztagsbetreuung der Eulenkrogschule, sondern auch unsere Trainer und Mitglieder, die die Halle jetzt für Kampfsport (Thai Boxen), Bouldern und Klettern und Dance-Angebote nutzen können. Positiver Nebeneffekt: die Gyms im Walddörfer Sportforum und einige andere Schulsporthallen werden entlastet und die Hallenzeiten können entsprechend anders vergeben werden.

Ein großer Dank geht an das Team Haustechnik und das Kletter-Team des Walddörfer SV, die mit großem Einsatz die Boulder- und Kletterwand installiert haben. Und an HASPA Lotterie sparen, Demokratie Leben und den Hamburg Airport, die sich neben dem Walddörfer SV an den Kosten für diese Einbauten beteiligt haben.

Gleichzeitig wissen wir, dass auch diese Maßnahme mittelfristig nicht ausreicht. Und so werden aktuell intensive Gespräche mit

Zuständigen bei Schulbau Hamburg, dem Bezirksamt und dem Hamburger Sportbund zum Zustand und der Vergabe der öffentlichen Sportstätten (Hallen und Sportplätze) geführt.

Für den Standort Halenreihe gibt es Planungen für einen weiteren Ausbau des Walddörfer Sportforums, um auch hier mehr Raum für Sport und Begegnung zu schaffen. Noch ist es zu früh für detaillierte Informationen dazu, jedoch laufen Gespräche zu Planungen mit unseren neuen Architekten sowie Ingenieuren zum Thema Brandschutz und Statik, parallel gibt es Vorgespräche zur Finanzierung. Sobald es hierzu verlässliche Aussagen gibt, wird der Aufsichtsrat zu einer außerordentlichen Delegiertenversammlung einladen, um das Projekt vorzustellen.

Ein erster Schritt ist bereits getan: die Sanierung der Heizungsanlage, die im Mai erfolgt ist, und die bereits jetzt eine verbesserte Energieeffizienz zur Folge hat, ist bereits mit Blick auf die Beheizung einer größeren Sportfläche erfolgt. ■

DELEGIERTENVERSAMMLUNG 2019

WIR bestimmen mit!

Am 24.03.2019 fand die diesjährige **Delegiertenversammlung des Walddörfer SV** statt. 57 Vertreter aus den Abteilungen, Allgemeinen Angeboten und dem Studio waren der Einladung des Aufsichtsrats gefolgt, um sich über aktuelle Entwicklungen aus dem Verein zu informieren und auszutauschen.

Aufsichtsrat und Vorstand berichteten von den Entwicklungen des Vereins im vergangenen Jahr, der zum 01.01.2019



mit 8.779 Mitgliedern einen neuen Mitgliederhöchststand verzeichnete und sich weiterhin sehr positiv entwickelt. Des Weiteren berichteten die Revisoren, der Leistungsausschuss sowie das Young Motion Team von ihren Aktivitäten.

Aufsichtsrat und Vorstand wurden von der Versammlung entlastet und der Haushaltsplan 2019 vorgestellt und beschlossen.

Auf der Versammlung wurde auf Antrag des Vorstands eine **Erhöhung der Grundbeiträge** von 8,70 € auf 10,00 €/Monat (ermäßigt von 6,00 € auf 7,00 €) beschlossen. Darüber hinaus wurden die **Beiträge der Beitragsstufen 1 bis 4** um jeweils 20 ct angehoben und den der Stufe 5 (Studio) um 30 ct abgesenkt.

Ebenfalls erhöht wurden die **Beiträge für fördernde Mitglieder** (von 5,40 € auf 7,50 €/Monat; ermäßigt 3,60 € auf 5,00 €) sowie die **Gebühr für monatliche Rechnungszahler** (von 1,50 € auf 3,00 €). **Die Änderungen gelten ab 01.07.2019.**

Im Anschluss an die Versammlung gab es bei Getränken und Brezeln noch Gelegenheit zum Austausch. ■

SENIORENCAFÉ

ALLE GUTEN DINGE SIND VIER

Nach der großen Resonanz auf unser 1. Seniorencafé im Februar haben wir mit sechs weiteren engagierten Seniorinnen ein Jahresprogramm aufgestellt und bieten in diesem Jahr in jedem Quartal ein gemeinsames Treffen zum Kaffeetrinken und Klönen an.

Unsere nächsten Termine sind am

■ **Sonntag, den 29. September**

■ **Sonntag, 15. Dezember**

Das Kaffeetrinken findet jeweils von 15:30 bis 17:00 Uhr im Sportforum statt.

Kommt und bringt eure Sportfreunde mit.

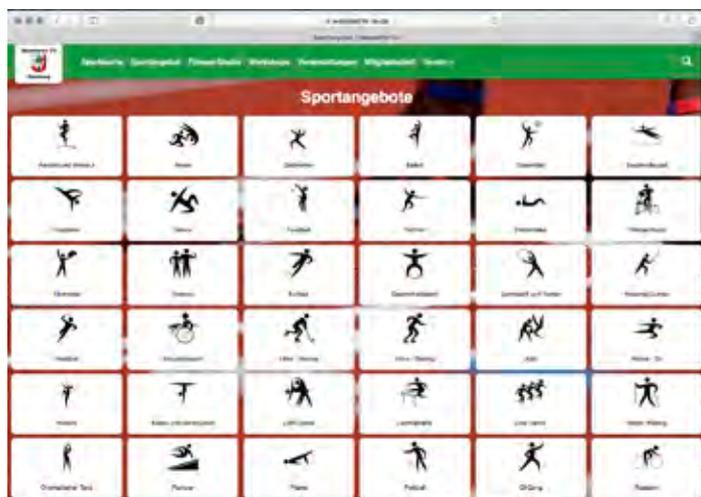


Die Kosten liegen bei 4€. Eine Anmeldung über den Service ist bis jeweils eine Woche vor dem Termin möglich. ■

WEBSITE RELAUNCH

Neue Optik – neue Inhalte

Unsere Website hat einen Relaunch erfahren. Dieses betrifft vor allem die Hauptnavigation, die nun in die Kopfleiste ge-



wandelt ist. Aber wir haben in dem Zusammenhang auch einige Sportartenzuordnungen verändert.

Bereits im Frühjahr wurde die Rubrik Sport 50+ aufgelöst und in die Angebote Turnen und Gymnastik integriert. Außerdem wurden alle Angebote im Bereich Orthopädie-, Herz- und Lungensport unter der Rubrik **Rehasport** zusammengefasst. Im Dance-Bereich finden sich jetzt neben Hip Hop und Modern Jazz auch Break Dance, dafür haben Zumba und BOKWA ein eigenes Piktogramm „Zumba“ erhalten. Schließlich wird unser neues Angebot **Haidong Gumdo** (koreanischer Schwertkampf), das in der Einführungsphase unter Aikido gelistet war, jetzt als eigenständige Sportart geführt.

Wir freuen uns, unseren Mitgliedern mit dem Relaunch darüber hinaus noch weitere neue Features anbieten zu können. Ab sofort ist eine **Online-Buchung des Beach-Volleyball-Felds** möglich. Und für alle, die sich schnell über **Änderungen im Sportprogramm** informieren möchten, gibt es eine Seite, die alle aktuellen Hinweise, die mit einem „!“ gekennzeichnet sind, zusammenfasst. ■

DECKELSAMMLUNG

„Deckel drauf“ – hört jetzt auf

Gut zwei Jahre haben wir uns als Sportverein an der Aktion „Deckel drauf – End Polio Now“ beteiligt und waren Sammelstelle für die Deckel von Plastikflaschen. Fast 100 große Müllsäcke voller Deckel wurden in dieser Zeit von unseren Mitgliedern gesammelt und von unserem Service weitergeleitet. Initiiert von Vertretern des Rotary Clubs wurden die Deckel gesammelt und verwertet, um über den Erlös Impfungen

gegen Polio zu finanzieren. Die Aktion wird von den Organisatoren zum 30.06.2019 eingestellt,

aber das Ergebnis kann sich sehen lassen: 1.105 Tonnen Deckel wurden bundesweit gesammelt und verwertet und ergaben Erlöse in Höhe von 270.000€. Damit konnten durch das Projekt 3.315.000 Impfungen weltweit finanziert werden. Wir sagen allen fleißigen Sammlern ein herzliches DANKESCHÖN! Mehr Infos unter www.deckel-drauf-ev.de ■



41. Volksdorfer Stadtteilstfest

Vom 31. August bis 02. September ist ganz Volksdorf wieder auf den Beinen und man trifft sich im Ortskern zum Stadtteilstfest. Zentraler Bestandteil ist auch in diesem Jahr wieder die **WELCOME-Bühne** des Walddorfer SV, auf der nach der feierlichen Eröffnung am Freitagnachmittag bis zum Samstagabend ein buntes Bühnenprogramm mit Sport und Musik geboten wird. Auch im ganzen Dorf ist der Walddorfer SV mit seinen Sportangeboten und **Mitmachstationen** dabei. Und natürlich auch mit der Hüpfburg und dem Maskottchen Flip! Und bereits zum 3. Mal organisiert der Verein am Sonntag, den 2. September die Walddorfer **Inline-Runde**.



5. SportSchau des Walddorfer SV

Bei unserer jährlichen SportSchau im November zeigen unsere Sportteams, was sie sich in ihren Trainings erarbeitet haben. Von den kleinsten Ballerinnen und Kinderturn-Kindern über die HipHop- und Breakdance Kids und die Rhythmischen Sportgymnastinnen bis hin zu Turnen, Trampolinspringern und Tänzern. Eine abwechslungsreiche und tolle Show für Groß und Klein!

10. November 2019, 15:30 – 17:30 Uhr,
 Berner Au. Für Getränke und Snacks wird gesorgt. Der Eintritt ist frei!



RUSTIKAL & SCHÖN
 WOHN- UND KÜCHENACCESSOIRES

Instagram
 rustikalundschoen_hamburg



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

Claus-Ferck-Str. 3
 22359 Hamburg / Volksdorf



Lust auf Wasserski, Wakeboard & Co? Dann komm mit uns zur Wasserski-Anlage nach Süsel!

Termin: Samstag, 17. August 2019

Treffpunkt/Abfahrt: 13:30 Uhr am Walddorfer Sportforum, Halenreihe 32-34, 22359 Hamburg

Nutzung der Wasserski-Bahn Süsel: 16:00 - 18:00 Uhr inkl. Crashkurs für Anfänger (!)

Rückkehr zum Walddorfer Sportforum:

ca. 19:45 Uhr anschließend dort Grillen, Beachvolleyball - Open End

Kosten: 20€ inkl. Busfahrt, Ausrüstung und Verpflegung beim Grillen.

Dabei seid ihr **ab 16 Jahren**, Es gibt nur begrenzte Plätze - also meldet euch schnell an!

Mehr Infos und Anmeldung unter www.walddoerfer-sv.de

Wir freuen uns auf euch!



Young Motion Team



Hamburg

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





aktiv
und
gesund

FIT UND FRISCH DURCH DAS GANZE JAHR

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

VOLKSDORFER WOCHENMARKT
mittwochs und samstags
von 8 bis 13 Uhr
www.volksdorfer-wochenmarkt.de



So viel Aufstieg war nie!

Der Rückblick auf die Fußballsaison 2018/2019 liest sich wie eine einzige Erfolgsstory: so viel Aufstieg war nie! Das Trainingskonzept des Walddörfer SV scheint aufzugehen: kontinuierliche Nachwuchsarbeit, engagierte Trainer, begeisterte Spieler und treue Fans und Unterstützer führten in der vergangenen Fußballsaison zu großartigen Erfolgen. Allein 7 Teams ist der Aufstieg in die nächst höhere Liga gelungen, darüber hinaus konnten die D-Juniorinnen den Hamburger ODDSET-Pokal gewinnen und die 1. Frauen schlossen ihre zweiten Saison in der Regionalliga erneut als Vizemeisterinnen ab. Wir gratulieren und wünschen viele Tore und Erfolge in der neuen Spielklasse!

Team	Spielklasse Saison 2019/2020
1.D-Junioren	Aufstieg in die Landesliga
1.D-Juniorinnen	Pokalsiegerinnen Hamburger ODD-SET-Pokal
1.B-Junioren	Aufstieg in die Oberliga
2. B-Junioren	Aufstieg in die Oberliga
1.A-Junioren	Aufstieg in die Oberliga
2. Frauen	Aufstieg in die Oberliga
1.Frauen	Vizemeister Regionalliga
2. Senioren	Aufstieg in die Landesliga
1.Senioren	Aufstieg in die Oberliga

Diese Frauen sind Spitzenklasse!

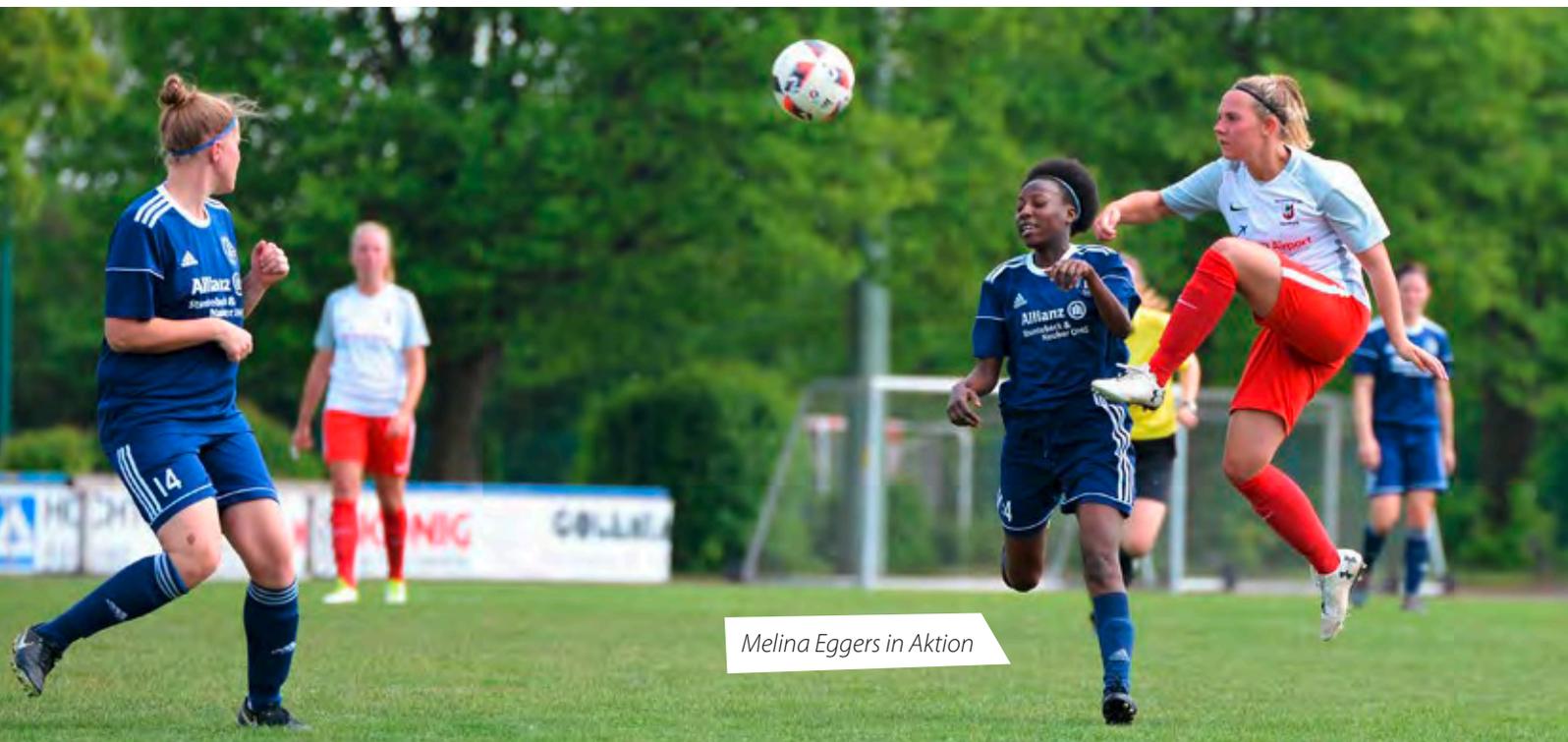
Sie haben es tatsächlich wieder geschafft! Die 1. Frauen des Walddörfer SV schlossen ihre zweite Saison in der Regionalliga Nord als Tabellenzweite ab. Mit dem letzten Punktspiel der Regionalliga Nord konnten die Fußballfrauen des Walddörfer SV einen verdienten 2:1 Auswärtssieg bei Burg Gretesch aus



Ronja Claasen am Ball

Osnabrück mit nach Hause bringen. Die Ausbeute in der Regionalliga betrug damit herausragende 29 Punkte aus den letzten 11 Spielen. Durch die gleichzeitige 1:3 Niederlage von Henstedt Ulzburg gegen Holstein Kiel wurden die Volksdorferinnen durch diesen Erfolg tatsächlich nach einem eher schwachen Saisonstart zuletzt noch Vizemeister und qualifizierten sich dadurch gleichzeitig auch für die Teilnahme am DFB-Pokalwettbewerb, wo zumindest ab der 2. Runde hochkarätige Gegner zu erwarten sind.

Neuer Rekord: 150 Teilnehmer des Walddörfer SV haben im Juli beim diesjährigen Gothia-Cup, dem größten Jugendfußballturnier der Welt teilgenommen!



Melina Eggers in Aktion

Nach einer kurzen Sommerpause begannen sie ihr Training für die neue Saison bereits im Juli mit einem intensiven Trainingslager beim dänischen Frauenmeister Brøndby IF und werden in der kommenden Saison erneut versuchen, um die Spitze der Regionalliga Nord mitzuspielen. *Heinrich Färber*

Viel Bewegung im Herrenbereich

Mit der neuen Saison gibt es bei den Herren einige Veränderungen zu vermelden. Marcel Gottschalk, der seit 2 Jahren das Trainergespann mit Artur Post bildet, muss aus privaten Gründen als Trainer der 1. Herren aufhören. Das finden wir sehr bedauerlich, aber danken „Gottschki“ für sein Engagement beim Walddörfer und wünschen ihm für seine Zukunft alles Gute. Er wird dem Verein natürlich weiterhin verbunden bleiben.

Gleichzeitig gibt es große Umstellungen bei der Zusammensetzung der Mannschaft: die sehr erfolgreiche **1. A-Jugend** (Jahrgang 2001), die in diesem Jahr für Furore gesorgt und den verdienten Aufstieg in die Oberliga geschafft hat, wird komplett in die **1. Herren** wechseln. Durch diese Verjüngung mit eigenen jungen Spielern sollen in der neuen Saison bereits die Weichen für eine erfolgreiche Zukunft gestellt werden. Das neue Trainer-Gespann dieser neu formierten Mannschaft setzt sich zukünftig aus Halil Akin und Artur Post zusammen. Komplettiert wird das Trainer-Team um die Herren Florian Götzte und Sven Klindworth, die gemeinsam im Hintergrund die organisatorischen Fäden ziehen werden, sowie Wolfgang Hamann (TW-Trainer) und Sören Reiche (Physiotherapeut).

Ganz neu hat sich darüber hinaus bereits im Juni eine **3. Herren**-Mannschaft formiert. Sie setzt sich zusammen aus ehemaligen A-Junioren (Jg. 2000) und wird von Torsten Schuhardt und Holger Rosenfeld trainiert. Wir wünschen den neuen Teams viel Spaß und Erfolg in der neuen Saison! *Thorsten Kock*

Meisterhafte Erfolge bei den Senioren

Es gibt sie beim Walddörfer SV: Geballte Fussballkompetenz, Können, Willen, Leidenschaft bei den Ü40. Nach einer Neuordnung der Altherren und Senioren-Mannschaften des Walddörfer SV zu Beginn der Saison trat der Walddörfer SV mit seinen 1. Senioren in der Landesliga und den 2. Senioren in der Bezirksliga an.

Der Start im Herbst sah für die **1. Senioren** dabei am Anfang gar nicht so gut aus: fünf Spiele, drei Siege, zwei Niederlagen, drei Gegentore - 9 von 15 möglichen Punkten. Doch dann wendete sich das Blatt und ein Sieg folgte dem nächsten, so dass die Mannschaft die Saison mit 50 Punkten und einem Torverhältnis von 69:5 Toren beschloss und



Starke 1. A-Jugend



1. Senioren Aufstieg

damit Landesligameister 2018/19 wurde und in die Oberliga aufstieg.

Die **2. Senioren** hatten in der Bezirksliga einen etwas besseren Start. Sie kassierten ihre erste Niederlage erst in der Rückrunde und legten in der zweiten Saisonhälfte noch einen fulminanten Schluss-Spurt hin: 5:1, 8:1, 4:2 – das kann sich sehen lassen! Mit 48 Punkten und einem Torverhältnis von 64:23 wurden sie verdientermaßen Bezirksligameister 2018/19.

Übrigens: Mit dem winterlichen Sieg beim Hallenturnier

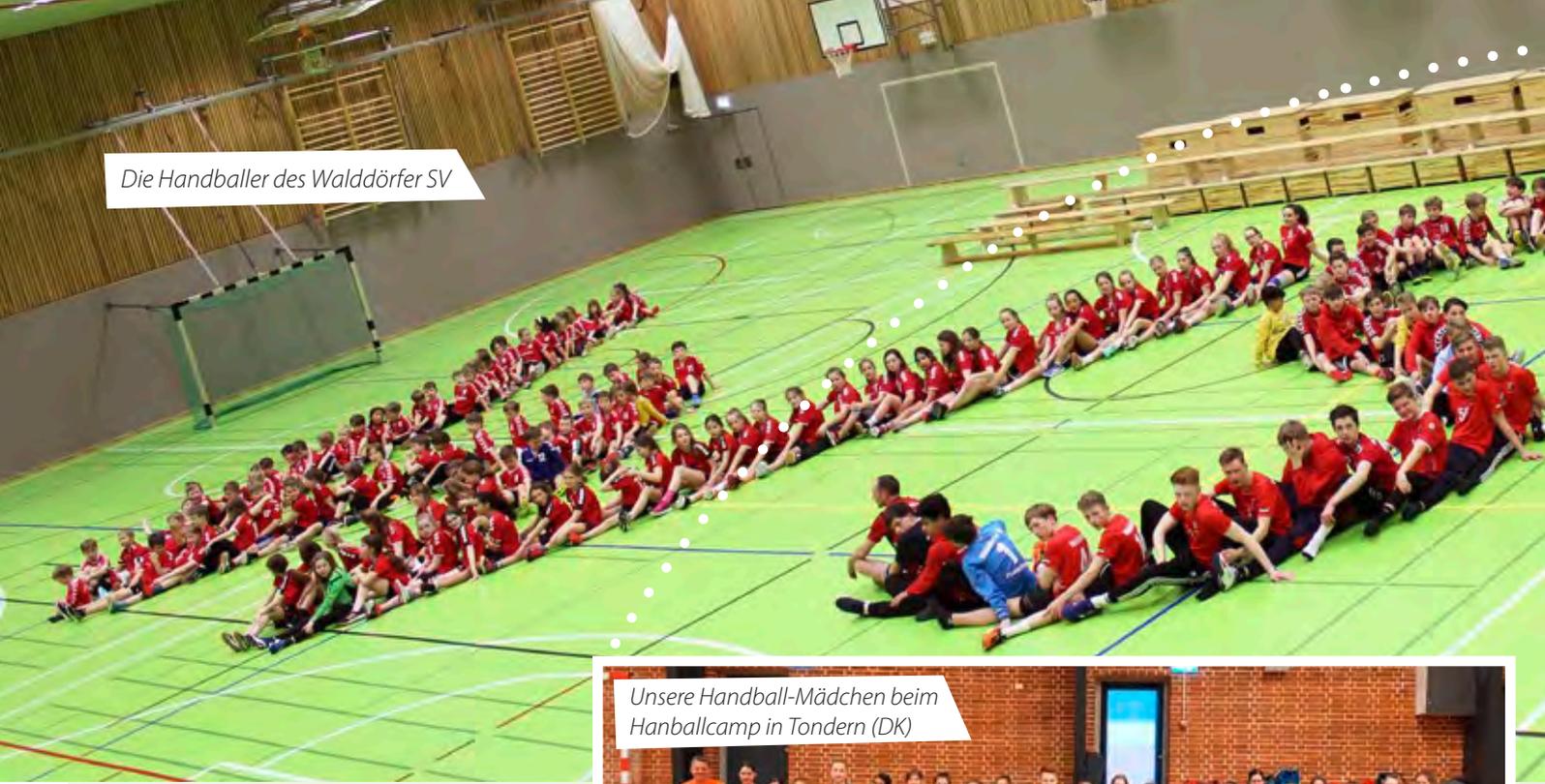
WELLE-Cup nennen wir uns nun für immer Triple-Sieger und feiern jetzt unser Triple. Steht uns 2-maligen MEISTERN 2018/19 gut. 2019/20 kann kommen.

■ *Torsten Schuhardt*



Walddörfer SV Pokal in Togo

Aus unserer Verbindung mit einem Schulprojekt in Lome (Togo) hat sich jetzt ein Turnier entwickelt, dass in diesem Sommer mit einem Walddörfer SV-Pokal gekrönt wurde.



Unsere Handball-Mädchen beim Handballcamp in Tondern (DK)



HANDBALL

Starke Erfolge und Zuwächse im Jugendbereich

Die Handball WM im eigenen Land zu Beginn des Jahres mit den beiden Halb-Finals in Hamburg hat nochmal für Schwung und Mitgliederzuwachs gesorgt. Mittlerweile können wir schon über 300 handballbegeisterte Mitglieder im Verein zählen. Einen sehr großen Beitrag dazu leisten alle unsere Jugendmannschaften mit den dazugehörigen Spielerinnen und Spielern, Eltern und auch vielen ehrenamtlichen Handballtrainerinnen und Trainern, die mit viel Einsatz und Leidenschaft die Zukunft unseres Vereins fördern!

Besonders stolz können wir dieses Jahr auf unsere **weibliche E-Jugend** sein, die den 1. Platz in ihrer Liga erspielen konnte und auch auf unsere Jungs aus der **C-Jugend**, die in der Landesliga den 3. Tabellenplatz erreichen konnten.

Ferner erreichte unsere **A-Jugend** in Kooperation mit der SG Hamburg Nord in der Oberliga Hamburg-Schleswig Holstein



mit einem fantastischen 2. Platz die Vize-Meisterschaft. Die Mannschaft, die in beiden vorherigen Saisons Hamburger Meister wurde, hatte erstmalig für den Walddörfer SV den Sprung in

die Oberliga geschafft und direkt als bester Hamburger Mannschaft abgeschlossen. Gekrönt wurde die Saison durch den **Hamburger Pokalsieg** am 1. Mai, den das Team um Martina Kadenbach und Kevin Ehrenberg souverän gegen den Handball Sport Verein Hamburg gewonnen hat. An dieser Stelle gilt es einen großen Dank, größte Hochachtung und unseren Stolz auszusprechen an das Team aus Trainern und Spielern. Für das Gros der Spieler endet nun die Handball-Jugend und sie gehen in eine Ausbildung, in ein Studium oder ins Ausland und das Trainergespann Kadenbach/Ehrenberg nimmt sich nach drei Jahren höchst erfolgreicher Arbeit im Walddörfer SV wohlverdient ein Sabbatical. Wir bedauern das Ende dieser überaus fruchtbaren Zusammenarbeit.

Weil uns Jugendarbeit so viel Spaß und Freude bereitet, wollen wir mit dem **Sparkasse-Holstein-Cup** in die 3. Runde gehen! Das Jugendturnier, das vom Walddörfer SV veranstaltet wird, findet auch im kommenden Jahr wieder am ersten Januarwochenende statt. Wir bieten über zwei Tage hinweg für alle Altersklassen die Möglichkeit, sich auf die Rückrunde vorzubereiten. Die Mädels und Jungs stehen hier auch ihnen unbekanntem Gegnern gegenüber, da alle Vereine herzlich eingeladen sind, daran teilzunehmen.

Solider Klassenerhalt mit Perspektive im Erwachsenenbereich

Die **1. Herren** starteten die Rückrunde in der Bezirksliga zu Beginn des Jahres auf dem 2. Tabellenplatz, den sie in zahlreichen Spielen gut zu verteidigen wussten. In einem span-



Die **2. Herren**, die letztes Jahr den Aufstieg in die Kreisliga erspielte, hat mit einem Mix aus erfahrenen Spielern und jungen Neuzugang die wichtigen Spiele gegen die Abstiegs konkurrenz für sich entscheiden und konnte sich damit den 7. Tabellenplatz sichern. Die Mannschaft hat sich sogar so weit entwickelt, dass es für die Saison 2019/20 eine **3. Herren** geben wird, für die weitere Handballanfänger und Wiedereinsteiger gesucht werden!

Die **1. Frauen** konnte bereits früh im neuen Jahr viele Punkte sammeln, um sich von der Konkurrenz abzuheben. Im Laufe der Saison wurden so gut wie alle wichtigen Spiele gegen Mannschaften aus dem nahem Tabellenfeld gewonnen, sodass sich das Team über einen stabilen Mittelfeldplatz freuen kann. Besonders auffällig war, dass die Leidenschaft der Damen angesteckt hat und so zu einem starken Zuwachs geführt hat. Mit dem jetzt bestehenden Gerüst an Spielerinnen ist die Hoffnung nicht unrealistisch, auch weiter oben mitzuspielen. Wir freuen uns schon jetzt darauf! ■

nenden Wettkampf um den Relegationsplatz für den Aufstieg verloren sie am letzten Spieltag gegen den TH Eilbeck 2 und beendeten die Saison damit auf dem 3. Tabellenplatz. Bereits im Juli starteten sie mit ihrem Trainer Marc Testorf mit dem Training für die neue Saison und sind damit bestens gerüstet für die nächsten Angriffe.

Knuth Lange (Abteilungsleiter)/Kevin Garrod



Handball
für Mädchen



Walddorfer SV
Hamburg



Spielerinnen
GESUCHT!

Wann? Mittwochs, 17:00 – 18:30 Uhr

Wo? Ahrensburger Weg 28 (Grüne Halle), HH-Volksdorf

Wer? E-Mädchen (E-Jugend) Jahrgänge 2009/10, Rajka Dicks
Mini Mädchen Jahrgänge 2011/12, Andrea Dettmer

Kontakt handball@walddorfer-sv.de

Wir suchen auch Spielerinnen für die B-, C- und D-Jugend!

Walddorfer SV · Halenreihe 32-34, 22359 Hamburg · 040 / 64 50 62 - 0 · www.walddorfer-sv.de

SICHER
UNTERWEGS



YOUTH CARD

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







BASKETBALL

„NACH DER SAISON IST VOR DER SAISON“

Auf eine sehr erfolgreiche Saison können die Basketballer zurückblicken, die sich jetzt auf die neue Saison freuen, denn: das Schönste ist doch, wenn sich alles nur um Basketball dreht!

Unsere Teams

Die **1. Herren**, erstmals nach acht Jahren in die 2. Regionalliga aufgestiegen, behaupteten sich dort bestens. Die Underdogs überraschten die Gegner mit Spielwitz, unerschütterlichem Siegeswillen und großem Selbstvertrauen und schlossen die Saison mit einem herausragenden 3. Platz ab. Ein toller Erfolg für dieses Team und Coach Helmut Richter, der das Spielerpotenzial voll ausschöpfte. Last but not least war der ausgeprägte Teamgeist ein wesentlicher Baustein dieser unglaublichen Saison. Jedes Heimspiel wurde zu einem gefeierten Abteilungs-Event mit bis zu 200 Zuschauern, einige ganz treue Fans fuhren sogar regelmäßig zu den Auswärtsspielen mit. Vielen Dank an alle, die zum Gelingen der Regionalliga-Saison beigetragen haben. Ein großer Dank gilt auch Heiko und Anja Böhmernann vom **Frischemarkt Simon**, die nicht nur die Anschaffung neuer Trikots möglich machten, sondern den

Spielern bei jedem Spiel frisches Obst und Müsliriegel zur Verfügung stellten. Die **Alte Apotheke** sponserte die Warm-Up-Shirts. So ausgestattet, lautet das Ziel für die neue Saison: Weiter so – Liga halten und am besten auf diesem Niveau.

Ebenfalls erfolgreich waren die **1. Damen**, die in der Oberliga einen sehr guten 5. Platz erreichten. Auch wenn die Damen ihr Saisonziel, den Aufstieg in die 2. Regionalliga, nicht umsetzen konnten, trainieren sie bereits intensiv dafür, in der kommenden Saison 2019/2020 in die höhere Liga aufzurücken. Die **2. Damen** schrammten leider sehr knapp am Aufstieg in die Stadtliga vorbei, peilen aber ebenfalls unverdrossen den Aufstieg an.

Auch unsere Jugendmannschaften haben einiges erreicht: So haben sich die Mädchen der **W14/1** mit Trainer Finn Hendrik Möller den Titel „Hamburger Vizemeister“ erkämpft und an den Norddeutschen Meisterschaften in Osnabrück teilgenommen. In diesem Team spielen auch Lenia Fuhrken und Berrit Spliethoff, die im April den Sprung ins Perspektivkader des Deutschen Basketball Bundes geschafft haben. Die

W14/2 schloss ihre Saison in der Offenen Runde B an der Tabellenspitze ab. Bei den Jungs beispielsweise belegte die **M16/1** den zweiten Platz in der Offenen Runde A.

Weitere Aktivitäten

Der diesjährige Benefizspieltag zu Gunsten der Deutschen Muskelschwund-Hilfe hat ein Rekordergebnis erreicht: 726,57 Euro spendeten die mehr als 200 Zuschauer. Und unser beliebtes JugendCamp steht noch auf der Agenda – mit viel Spaß und Bewegung rund um den orangenen Ball.

Saison 2019/20

Die Vorbereitung auf die neue Saison ist bereits in vollem Gange – im September startet der Spielbetrieb. Die Basketballabteilung, mit rund 300 Mitgliedern die drittgrößte Abteilung des Walddörfer Sportvereins, gewinnt Jahr für Jahr mehr Mitglieder, die sich für Basketball begeistern. Im Jugendbereich ist der Zulauf besonders groß: In allen Altersklassen gehen auch in der kommenden Saison wieder Teams in den Spielbetrieb, vielfach sogar zwei in einer Altersstufe. Auch im Erwachsenenbereich werden wieder viele Mannschaften gemeldet: Im Damenbereich drei Teams - neu hinzu kommt eine aus unseren Nachwuchsspielerinnen heraus rekrutierte Mannschaft, die als Unterbau der 1. Damen aufgebaut wird. Bei den Herren gehen wieder drei Mannschaften an den Start, wobei in allen Teams ebenfalls Nachwuchsspieler an den Erwachsenen-Spielbetrieb herangeführt werden. Und auch die einst als Hobbygruppe gestartete Mixed-Mannschaft, die „Hobbits“, gehen wieder in der Betriebssportliga ins Rennen. Wir freuen uns auf viel Begeisterung und Erfolg in der Saison 2019/2020 und danken allen, die sich als Trainer, Schiedsrichter und Co. enga-



giert haben und sich weiterhin für unseren Lieblingssport engagieren werden.

Und zum guten Schluss: Unser Abteilungsgründer, **Hans Arnold**, ist in diesem Jahr 90 Jahre alt geworden. Wie schön, dass er unser Abteilungsleben noch aktiv begleitet und erleben kann, dass die Basketball-Fangemeinde stetig größer wird. ■

Silke Seibel



Meine Stadt, mein Dorf, meine Apotheke.



ALTE APOTHEKE VOLKSDORF
seit 1931

Im Alten Dorfe 38 · 22359 Hamburg · Telefon: 040/603 44 16 · www.alteapothekevolksdorf.de



2. Damen - Aufstieg in die Bezirksliga geglückt!



VOLLEYBALL

Mission 2020 – Wir bleiben am Ball!

1. Herren suchen Verstärkung

Nachdem unsere 1. Herren in der letzten Spielzeit, trotz des Erreichens des 6. Platzes, in die Landesliga abgestiegen sind, galt es herauszufinden, warum ein Abstieg nicht vermieden werden konnte und noch wichtiger, zu klären, wie es weitergehen soll. Für den größten Teil des Teams war klar, gemeinsam soll der direkte Wiederaufstieg in Angriff genommen werden. Damit dieses Ziel erreicht werden kann, haben sich unsere Herren nur eine sehr kurze Pause von 4 Wochen genehmigt und sind bereits im Mai in die Vorbereitung auf die neue Saison gestartet. Da zwei Spieler aus privaten Gründen ausgeschieden sind, suchen unsere Herren nun nach neuen Spielern, die Lust haben mit viel Engagement das Ziel Verbandsliga anzupacken. Voraussetzungen sind vor allem Teamfähigkeit, Leidenschaft für den Volleyballsport und zumindest erste Erfahrungen im Bereich Landesliga oder höher. Da die 1. Herren ein sehr junges Team sind, wird auch jungen Talenten gerne die Chance gegeben auf hohem Niveau zu lernen. Besonders im

Fokus stehen hier die Positionen Libero und Zuspielder! Beides sind elementare Elemente im Volleyball und beide Positionen sind derzeit vakant.



1. Herren - Verstärkung gesucht!

Neben der Auffrischung im Team wird auch ein Co-Trainer gesucht. Dieser soll vornehmlich den aktuellen Trainer Stephan von Boltentstern entlasten. Zu seinen Aufgaben zählen die gelegentliche Übernahme der Erwärmung, die gelegentliche Leitung des Trainings, die Unterstützung des Teams durch gezielte Analysen (Video, Statistik, etc.) und das gezielte Trainieren bestimmter Teamgruppen (z.B. die Weiterentwicklung der Zuspieler). Besondere Voraussetzungen sind nicht erforderlich, außer einem gewissen Verständnis für den Volleyballsport.

Also, wer Lust hat, einem engagierten Team beizutreten und viel Spaß beim gemeinsamen Kampf um jeden Ball hat, der ist herzlich eingeladen vorbei zu kommen oder sich unter volleyball@walddoerfer-sv.de nach weitere Informationen zu erkundigen.

2. Damen Glückwunsch zum Aufstieg

Eine fast perfekte Saison liegt hinter unseren 2. Damen. Trotz neu zusammen gefundener Mannschaft und einiger Verletzungen ist es ihnen mit Hilfe unseres Trainers Mohamad Farahani gelungen, 12 Siege zu holen. Damit haben sie ihr Hauptziel erreicht und wir freuen uns mit ihnen über den direkten Aufstieg in die Bezirksliga und das Überspringen der Bezirksklasse!

Leistungstechnisch haben sich alle Spielerinnen deutlich verbessert und sind auf und neben dem Feld zu einer Einheit zusammengewachsen. Hochmotiviert und mit viel Freude, Spaß und Ehrgeiz starten sie nun in die neue Saison! Willi Go!

■ Torben Tank

Unsere Fechter bei den Deutschen Meisterschaften 2019

Sechs unserer Florett-Fechter haben sich in diesem Jahr für die Deutschen Meisterschaften qualifiziert. Den Anfang machten am 13. Mai Maïke Mosa und Andreas Schmid bei den **Deutschen U 17 Meisterschaften** in Weinheim. Während Andreas sich nicht in Topform präsentieren konnte und nach der Vorrunde ausschied, hat Maïke die Vorrunde super gefochten und ist anschließend im k.o. ausgeschieden. Sie erreichte Platz 43. Nach längerer Fechtpause ist Lennard Meyer in diesem Jahr wieder aktiv und sogar am 18.5. bei den Deutschen Meisterschaften der Junioren in Schwerin angetreten. Hier schied er allerdings nach der Vorrunde aus. Gut geschlagen haben sich die B-Jugend-Fechter bei den Deutschen Meisterschaften in Moers am 25. und 26. Mai. Im **U13 Wettbewerb** erreichte Fritz Hohwy von 66 Startern Platz 18, Leo Amrhein erfocht sich mit Rang 29 einen guten Platz im Mittelfeld. Beide schieden nach Vorrunde und Zwischenrunde erst in den k.o.-Gefechten aus. Dorian Weimann erreichte bei den **U 14-Fechtern** ebenfalls die Zwischenrunde, musste sich hier allerdings starken Gegnern geschlagen geben. Er erreichte Platz 48. Beim Herren Länderpokal am Sonntag sorgte Fritz Hohwy für Gesprächsstoff: Er war zusammen mit Dorian Weimann und Leo Amrhein als Team „Hamburg“ angetreten. Nachdem unser Team in der Vorrunde gegen Bremen weit zurücklag und bereits ein Ausscheiden drohte, hat Fritz im vorletzten Gefecht sensationelle 19 Punkte geholt – eine Leistung, die nicht nur von den mitgereisten Hamburgern, sondern auch vielen anderen Zuschauern bejubelt wurde. Dorian Weimann bewies im letzten Gefecht der Vorrunde ebenfalls Nerven in einem Punkt-um-Punkt-Gefecht und setzte den letzten Siegtreffer. Im k.o. gegen ein starkes Berliner Team schied unsere Mannschaft dann zwar aus, hatte sich aber mit Rang 12 ein respektables Ergebnis erfochten. Herzlichen Glückwunsch an alle Teilnehmer!

En garde auf dem 41. Volksdorfer Stadtteilfest !

Der Auftritt der unserer Fechtsparte beim Volksdorfer Stadtteilfest ist jedes Mal ein Erfolg: Unsere Fechter in ihren weißen Outfits, den Masken und Floretts machen Eindruck. Im vergangenen Jahr war es ein buntes Fest bei herrlichem Wetter



Fritz Hohwy und Leo Amrhein

mit vielen interessierten Kindern, Jugendlichen und sogar Erwachsenen, die auch mal ein

Florett in die Hand nehmen und ihr Können in einer kurzen Einführung durch Henrik oder an der Stoßwand erproben durften. Auf der improvisierten Kreide-Fechtbahn neben der Thalia Buchhandlung haben sich unsere Fechter heiße Showgefechte geliefert. Bei einer Präsentation auf der Veranstaltungsbühne konnten sie zudem typische Angriffe und Verteidigungsparaden vorführen, die unser Trainer Henrik Wolf den Zuschauern anschaulich erläutern konnte.



Die Fechter des Walddorfer SV auf dem Volksdorfer Stadtteilfest

Für interessierte Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren beginnt nach den Herbstferien ein neuer **Anfängerkurs**. Er begleitet die Fechtanfänger von den Stößen mit dem Florett bis zur Turnierreifepfung vor dem Hamburger Fechtverband. Informationen gibt es bei unserem Sportwart Karsten Filter (Tel. 0176 24516700) oder online unter fechten@walddoerfer-sv.de

■ Susanne Amrhein



**INTERNATIONALES
SCHÜLER- & JUGEND-
FECHTTURNIER 2019**

Save the date:

Das Internationale Schüler- & Jugendfechtturnier 2019 findet am **7. und 8. September** in der Sporthalle Ahrensburger Weg statt. Zuschauer sind herzlich willkommen, der Eintritt ist frei!



Doppelfinale der Hamburger Meisterschaft

TISCHTENNIS

Mit der Jugend an Hamburgs Spitze!

Die **Tischtennis-Jugend** des Walddorfer SV blickt wieder einmal auf ein herausragendes Jahr zurück.

Zu den Highlights der Saison gehört der vierte(!) Hamburger Mannschaftsmeistertitel in der Leistungsklasse in Folge, sowie Platz 1 und 2 im Doppel bei der Hamburger Meisterschaft.

Über alle Altersklassen verteilt, landen unsere Kids bei Turnieren und Punktspielen immer wieder ganz weit vorne. Die fleißigsten von ihnen trainieren drei Mal die Woche bei uns und sind regelmäßig an den Wochenenden auf Turnieren unterwegs. Außerdem werden in den Ferien immer wieder Lehrgänge angeboten.

Grundlage für den anhaltenden Erfolg ist der unermüdliche Einsatz von Abteilungsleiter Jörg, Jugendwart Leon, sowie unseren Trainern Jan, Niklas, Lennart und Felix.

Die Abteilung freut sich immer über neuen Nachwuchs. Im Alter von 7-14 Jahren kann jeder der Lust hat gerne reinschnuppern. Meldet euch oder jeder, der Lust hat, kommt einfach vorbei!

Aufstieg in die Verbandsoberriga

„Abstiegskandidat Nummer 1...“ so wurde in Fachkreisen vor der Saison 18/19 die **zweite Mannschaft** des Walddorfer SV betitelt. Kein Wunder, denn man trat mit der wohl jüngsten Mannschaft in der Geschichte der Hamburg-Liga an. Doch vielleicht hatten die Jungs genau deshalb als Underdog einen entscheidenden Vorteil.

Vor dem letzten Spieltag waren sie punktgleich mit Urania und

einem hauchdünnen Rückstand von zwei Spielen Tabellenzweiter. Gegen TTC Neuenfelde musste man gewinnen. Und das möglichst hoch, denn auf das zeitgleich stattfindende Spiel Sasel gegen Urania hatte man keinen Einfluss. In einem beherzten Auftritt schaffte die Mannschaft ein 9:3. Richtig feiern konnte man aber erst, als der Zwischenstand aus dem Penultimenweg durchgegeben wurde: Sasel - Urania 8:8!

Damit war die Sensation perfekt und unsere Zweite steigt als Meister direkt in die Verbandsoberriga auf. Wir gratulieren zu dieser grandiosen Leistung und wünschen dem Team einen guten Start in die neue Saison!

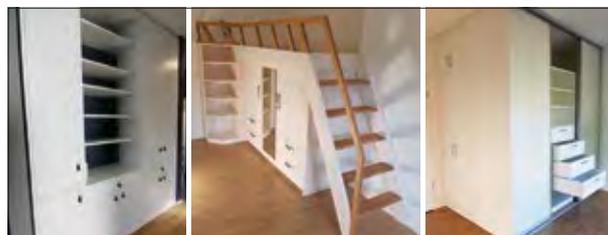
Glückwunsch an Günther Weber

Tischtennis ist eigentlich keine Frage des Alters. Günther Weber gehörte der Tischtennis-Abteilung des Walddorfer SV seit 1981 an und war mit 95 Jahren das älteste aktive Mitglied der Abteilung. Günther hat im Februar seinen 95. Geburtstag gefeiert und sich nun doch entschieden, mit dem Tischtennis spielen aufzuhören.



Wir gratulieren Günther an dieser Stelle noch einmal und danken ihm für seine langjährige Mitgliedschaft und sein Engagement, für seine Freundlichkeit, Offenheit und Fairness. Viel Glück, Gesundheit und alles Gute – und „schau mal wieder rein“. Du bist uns immer willkommen!

■ Jörg Sander/Leon Bogumil



UNO
TISCHLEREI
ANDREAS THUROCZY

SIE WOLLEN AUFMÖBELN?

WIR FERTIGEN FÜR SIE
INDIVIDUELLE MÖBEL
UND EINBAUTEN.

WWW.UNO-TISCHLEREI.DE
TELEFON 040/486282



Schlag auf Schlag

Die Tennissaison im Walddörfer SV läuft auch in den Sommermonaten auf Hochtouren. Inzwischen spielen über 160 Menschen ganz unterschiedlichen Alters im Walddörfer SV Tennis. Mit Beginn der Tennissaison im Mai sind wieder 10 neue Schnupper-Workshops für Anfänger gestartet, die über 10 Termine Grundlagen dieser schönen Sportart vermitteln. Dass es nie zu spät ist, mit Tennis anzufangen, zeigt sich daran, dass auch einige der Spätstarter mittlerweile am Punktspielbetrieb teilnehmen. „Insgesamt haben wir neben den Schnupper-Workshops im Saisontraining aktuell 40 Gruppen, die regelmäßig auf der schönen Tennisanlage in der Berner Au spielen.“, so Marco Gehrke, der den Tennisbereich im Walddörfer SV organisiert und in einem Team mit sechs weiteren Trainern trainiert. „In dieser Saison stellen wir fünf Erwachsenen-Teams im Punktspielbetrieb – Damen 30, zwei Teams Damen 40 und zwei Teams Herren 40 – und hoffen auf einen erfolgreichen Saisonabschluss Ende August. Außerdem freuen wir uns sehr, dass wir inzwischen auch zwei Jugendmannschaften (U16/U18) und U14 melden können.“ Bemerkenswert ist die tolle Spielgemeinschaft und Atmosphäre unter den Tennisspielern im Walddörfer SV. Kinder, Jugendliche und Erwachsene sind mit Spaß und Freude dabei und oftmals haben sich aus den Tenniskontakten Freundschaften entwickelt, sodass die Mitglieder gemeinsam feiern und Urlaube miteinander verbringen. „Bei uns spielt jeder mit jedem, und das ist uns sehr wichtig - auch wenn wir die Trainingsteams natürlich altersgerecht und entsprechend des Spielniveaus zusammenstellen.“, so Marco Gehrke.

Besonders attraktiv für die Mitglieder ist, dass sie durch die Einstufung von Tennis in der Stufe 4 der Allgemeinen Angebote des Beitragsstufensystems neben Tennis auch zahlreiche andere Sportangebote im Walddörfer SV nutzen können. Mit



So geht der Ball über's Netz – Aufschlagtraining mit Marco Gehrke



der Entrichtung einer Aufnahmegebühr von einmalig 40 € in den Tennisbereich erhalten sie darüber hinaus den Schlüssel für die Tennisanlage Berner Au, die sie neben dem Training zum Spielen nutzen können.

Wer jetzt nicht bis zum Beginn der nächsten Tennissaison warten, sondern noch die letzten Sommertage für einen Einstieg nutzen möchte, melde sich bei Marco Gehrke unter tennis@walddoerfer-sv.de ■ Claudia Conze

FAHRSCHULEN



SUTT

Was du bei uns lernst

B

BE

A2

AM

B96

A

A1



Volksdorf

Eulenkrogstr. 25

22359 Hamburg

Telefon : 040/ 6039171

www.fahrschulen-sutt.de

Wir bringen Dich **lächelnd** in Fahrt !

TRIATHLON

SWIM - BIKE - RUN

Sommerzeit ist Triathlon-Zeit! Nachdem wir uns den Winter und Frühling über „warm“ gelaufen haben, sind wir nun durchgestartet und waren über den Sommer mit Mitgliedern unseres Teams bei zahlreichen Triathlon-Veranstaltungen vertreten:

- Lübeck Triathlon – 09.06.2019
- Midsommernacht Großensee – 20.06.2019
- Vierlande-Triathlon – 02.07.2019
- Hamburg Wasser World Triathlon – 06./07.07.2019
- Roth Challenge – 07.07.2019
- Gegen den Wind St.Peter Ording Triathlon – 14.07.2019
- Iron Man – 28.07.2019

Unser Team besteht aktuell aus 30 Erwachsenen und 30 Kindern (s. Seite 36) und trainiert regelmäßig im Allhorn Stadion (Laufen), mit den Radsportlern des Walddörfer SV (Rad) sowie im Berufsförderungswerk (Schwimmen).



Unser Triathleten beim Vierlande-Triathlon 2019



Wer Lust hat jetzt noch einzusteigen und sich fit zu machen für die nächste Saison, kann sich gerne bei Penka Lehne (triathlon@walddoerfer-sv.de) melden.

■ Claudia Conze/Penka Lehne

ACTIVE CITY

Hamburg bewegt sich – und wir machen weiter!

Nach dem Active City Day am 13.06.2019 bieten wir Sportneugierigen ab Mitte August die Gelegenheit, neue Sportarten für sich zu erkunden. Weitere Informationen unter www.activecitysummer.de



Angebot	Zielgruppe	Ort	Termin
Tai Chi für Anfänger	Erwachsene Anfänger	Walddörfer Sportforum	12.08.19, 17:45 – 18:45 Uhr
Leichtathletik - Jedermann Ü30	Erwachsene Anfänger/ Fortgeschrittene	Allhorn-Stadion	15.08.2019, 20:00 – 21:30 Uhr
Inline-Skating Lauf	Fortgeschrittene Skater	Gelände Höltigbaum, Treffpunkt Parkplatz Ende Neuer Höltigbaum	24.08.19, 11:00 – 13:00 Uhr
Radsport - Trainingsgruppe 25 – 30 km/h, Strecke ca. 50 km;	Radsportler Anfänger	Treffpunkt Walddörfer Sportforum	28.08.19, 18:30 – 20:30 Uhr
Walking	Erwachsene/ Senioren	Treffpunkt Walddörfer Sportforum	05.09.19, 9:30 – 10:00 Uhr
Kinder-Triathlon	Kinder 8 –10 Jahre	Allhorn-Stadion	12.09.19, 18:45 – 21:15 Uhr
Triathlon - Lauftraining/ Krafttraining	Erwachsene Anfänger/ Fortgeschrittene	Allhorn-Stadion	12.09.19, 18:45 – 21:15 Uhr
Prellball – Ballsportvergnügen für jedes Alter	Jugendliche/ Erw.; Anfänger/ Fortgeschrittene	Sporthalle Ahrensburger Weg 28 (li. Halle)	17.09.19, 20:00 – 22:00 Uhr



Team Radsport im Walddörfer SV



von uns geht es dabei auf der 100 km-Strecke auch durch Meiendorf, an Volksdorf vorbei Richtung Ahrensburg. Wir freuen uns über viele Fans an der Strecke, die uns anfeuern.

RADSPORT

Rad-Saison 2019

Seit Anfang April ist unsere Rennradgruppe wieder regelmäßig auf ihren Touren unterwegs. Von Mai bis Ende September geht es jeden Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag am Sportforum um 18.30 Uhr bzw. ab September um 18 Uhr los. Ganz neu ist seit Anfang Mai eine Einsteigergruppe. Hier wird besonders das Fahren in der Gruppe geübt und auf jedes Tempo Rücksicht genommen.

Highlight im Mai: Unser gemeinsames Harztrainingswochenende. Da ist schon mancher im Geschwindigkeitsrausch, wenn es die Berge runtergeht und stolz, wenn er am Ende des Tages auch die Höhenmeter wieder hoch geschafft hat. Dieses Jahr hatten wir auch ein paar Wanderer dabei.

Bei gutem Wetter trifft man sich im Sommer auch sonntags zu spontanen Touren oder RTF's.

Höhepunkt der Radsaison sind natürlich auch in diesem Jahr wieder die Cycclassics in Hamburg am 25. August, zu denen auch unser Team in die Pedale steigen wird. Für die meisten

Und im Herbst und Winter? Seit letztem Jahr gibt es im WSV auch eine Mountainbike-Gruppe, die sich ab Oktober regelmäßig sonntags um 10 Uhr trifft und die Offroad-Strecken erkundet. ■ Ute Hillig

SCHWIMMEN

Schwimm-Team on Tour

Viel Spaß hatten unsere Schwimmer im März beim international besetzten Bille-Cup 2019 in Lübeck. Bereits zum vierten Mal nahm das Team daran teil. 12 Kinder, Trainer und begleitende Eltern verbanden die beiden Wettkampftage in Lübeck mit einer Übernachtung in der Jugendherberge und einem gemeinsamen Abend in der Lübecker Altstadt.

Im April folgte das jährliche Trainingslager in Malente, auch dies bereits eine liebgewonnene Tradition. Für das zweite Septemberwochenende ist ein weiteres Trainingslager geplant.

Vielen Dank an die Trainer und alle Eltern, die solche gemeinsamen Projekte organisieren und unterstützen!

Das Schwimmteam des Walddorfer SV besteht aktuell aus 196 Mitgliedern und wird vom Trainerteam um Jens Richter und Lars Brotzki betreut.



Derzeit können nur Kinder mit Goldabzeichen und Wettkampferfahrung neu aufgenommen werden.

SKIREISE

Auf die Piste – fertig – los!

Wenn die Volksdorfer noch die letzten Tage des Sommers genießen, sitzt die Ski-Abteilung des Walddorfer SV bereits gemeinsam mit Rosi Brockmann, die im Walddorfer SV für die Reiseorganisation zuständig ist, über den Planungen für den Wintersport 2019/2020. Und natürlich helfen bei den Überlegungen, wo die Reisen hingehen sollen, die Erfahrungen aus der letzten Skisaison – denn die waren großartig! Hier ein kurzer Rückblick:

MIT UNS IN DEN URLAUB!

**Gleiche Preise wie
im Internet – aber mit
persönlicher Beratung!**

Überlassen Sie Ihren Urlaub
keiner Suchmaschine!



DER Deutsches Reisebüro

Groten Hoff 1 · 22359 Hamburg · t: 040-609 17 10
hamburg2@der.com · www.der.com/hamburg2

Nicht irgendein Urlaub. DER Urlaub.



DR. KARL-HEINZ BELSER

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Erbrecht
Fachanwalt für Steuerrecht



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

Steuerrecht
Steuerberatung, Steuererklärungen, Einspruch und Klage,
Steuerstrafverfahren, Selbstanzeigen

Wirtschaftsrecht
Beratung und Vertretung von kleinen und
mittelständischen Unternehmen

Kattjahren 6
22359 · Hamburg-Volksdorf
direkt am Volksdorfer Markt

Telefon 040 / 730 811 811
Fax 040 / 730 811 899
E-Mail belser@ra-belser.de

www.ra-belser.de

Silvesterreise für Familien nach Lenzerheide

Sieben Erwachsene und 6 Kinder genossen diese besondere Skireise über den Jahreswechsel, die gemeinsam im Verbund mit einem badi-schen Ski- und Tennis Verein: dem „Ski-Club Ettlingen“ organisiert worden war. Man freundete sich schnell an mit den Skibegeisterten aus Süddeutschland und genoss das gemeinsame Skifahren in dem wunderbaren Skigebiet genauso wie das gesellige Beisammensein bei Nachtwanderungen mit anschließendem Eishockey-Fußball-„Länder“-Spiel und natürlich der Silvesterfeier an der von den Jugendlichen selbst gebauten „Schneebar“.

Gerne wurde auch das nahegelegene Thermalbad von Lenzerheide genutzt, was dazu führte, dass der örtliche Busfahrer die Gruppe kurzer Hand zum „Walddörfer-Schwimm-Verein“ umbenannte. Weiterer Höhepunkt war – neben der Silvesterfeier – das obligatorische Abschlussrennen für Groß & Klein.



Familien-Skireise nach Badgastein

Vertrautes Terrain für Wiederholungsfahrer, tolle Neuentdeckung für Erstreisende - 50 Ski und Snowboardbegeisterte genossen in den Märzferien 2019 die Skireise des Walddörfer SV nach Badgastein. Der mondäne Skiort begeistert stets aufs Neue und verzaubert mit seinem historischen Charme. Es gibt kaum ein anderes Alpen-örtchen, das sich seinen Skigästen so vielseitig und attraktiv zeigt. In fünf Ski- und Snowboarder-Gruppen wurden die Kinder und Jugendlichen im vormittäglichen Skiunterricht fit gemacht für die Badgasteiner Abfahrten. Ein großer Spaß für alle! Ein Höhepunkt war am siebten Tag der Besuch des Gletschergebiets Sportgastein. Die Erwartungen wurden nicht enttäuscht: auf knapp 2.700 m zeigte sich das Pistenparadies auch in diesem Jahr von seiner besten Seite. Sonnig, mit gut präparierten Pisten und der Kombination von strahlender Sonne und Live-Musik auf der Mittagshütte.

Für 2020 steht der Termin für die Familien-Skireise nach Badgastein bereits jetzt wieder fest: Alle Wiederholungstäter und auch Neulinge sind herzlich eingeladen vom **29.2. bis 8.3.2020** Teil des Erlebnisses zu werden.

Erwachsenenreise nach Heiligenblut

Klein aber fein – und ein echter Geheimtipp! 12 Erwachsene nahmen im März 2019 an der Skireise nach Heiligenblut teil. Besonderheit dieser Reise war die Unterkunft im Berggasthof Wallackhaus auf 2.300 Metern Höhe direkt im Skigebiet. Der Blick nach dem Aufstehen aus dem Fenster auf das Bergpanorama war unübertroffen und um 9.00 Uhr direkt vor der Haustür die Skier anzuschlappen und auf den frisch präparierten Pisten zu fahren, war einfach großartig. Aufgrund der Höhe des Skigebiets war die Schneequali-tät fantastisch und die Pisten weitläufig und Anfang März wunderbar leer, so dass sowohl ambitionierte als auch weniger erfahrene Skifahrer voll auf ihre Kosten kamen. Nach einem erfüllten Skitag gab es auf der Hütte mit Tischtennisplatten und Kicker auch noch reichlich Gelegenheit zum Klönen und den Tag gemeinsam ausklingen zu lassen. Auch für dieses Projekt steht fest: das Wallackhaus in Heiligenblut wird Ziel unserer Skireise vom **01. bis 12.03.2020**.



Aktuelle Reiseinformationen und Preise gibt es unter www.walddoerfer-sv.de oder können über reisen@walddoerfer-sv.de erfragt werden. Die Anmeldungen für die Skireisen 2019/2020 sind ab September 2019 möglich.

Erfolgsmeldungen aus der Tanzsport-Abteilung

Auch im vergangenen halben Jahr konnte sich die Tanzsportabteilung des Walddörfer SV über zahlreiche Erfolge und Auszeichnungen freuen.



Hamburger Meister und Hamburger Vizemeister

Im März wurden die gemeinsamen Landesmeisterschaften Hamburg/Schleswig-Holstein/Mecklenburg-Vorpommern und Bremen ausgetragen:

- Am 2. März 2019 starteten **Kristian und Hanne Jankovic** von unserem Verein in der Senioren II A beim TC Concordia Lübeck. Es waren 16 Paare am Start und nach einer souverän getanzten Vor- und Zwischenrunde wurden die beiden für die Endrunde aufgerufen. In einem starken Feld belegten Kristian und Hanne am Ende den 6. Platz im Turnier und wurden damit **Vizemeister für Hamburg**.
- Am 10. März 2019 gingen **Bernd und Hiltrud Kohlen** in der kombinierten Meisterschaft der Senioren IV B-/A-Klasse mit

insgesamt 8 Paaren (2 Paare der B-Klasse und 6 Paare der A-Klasse) an den Start. Nach einer sehr gut getanzten Vorrunde belegten sie in der Endrunde den 2. Platz im Turnier und gewannen die **Meisterschaft für Hamburg**

3 x Erster Platz beim Norddeutschen Seniorenwochenende

Am ersten Aprilwochenende fand - wie in jedem Jahr - unter anderem auch im großen Saal des Walddörfer Sportforums das Norddeutsche Seniorenwochenende statt und auch hier schnitten die Walddörfer Paare sehr erfolgreich ab:

- **Kristian und Hanne Jankovic** tanzten im Walddörfer SV und belegten in der Klasse Senioren II A Standard den 2. Platz von 5 Paaren. Außerdem starteten die beiden noch in der Tanzsportabteilung im TSV Glinde in den Latein Klassen II und I C und belegten hier in beiden Turnieren jeweils den 1. Platz.
- **Bernd und Hiltrud Kohlen** starteten im Walddörfer SV und tanzten in der Senioren IV A-Klasse mit 11 Paaren und belegten den 1. Platz
- **Rainer und Antje Wunderlich** tanzten im TC Rotherbaum in der Senioren III C-Klasse. Hier waren neun Paare am Start und die beiden belegten in der Endrunde den Platz 2.

„Die Ostsee tanzt“

Auch beim Traditionsturnier „Die Ostsee tanzt“, welches bereits seit 1988 jährlich (und seit einigen Jahren jeweils im Frühjahr und im September) ausgetragen wird, traten die Paare der Tanzsportabteilung des Walddörfer SV an. Hier konnte sich gleich zwei Paare über ihren dritten Platz freuen:

- **Rainer und Antje Wunderlich** tanzten in der Senioren III C-Klasse und belegten den dritten Platz von 22 Paaren.
 - **Werner und Henny Becker** tanzten in der Senioren IV S mit 11 Paaren und belegten hier den dritten Platz.
- Wir gratulieren! ■ *Henny Becker*

ROCK'N'ROLL

Letzte Liebeslieder und Rock'n'Roll

Auf dieser Bühne hatten unsere Rock'n'Roller auch noch nicht getanzt: Am 24. Februar fand im Deutschen Schauspielhaus ein Benefizkonzert für Hamburg Leuchtfeuer statt. Und unser Rock'n'Roll-Team war dabei!

An dem Abend präsentierte der Projektkünstler Stefan Weiler „Letzte Liebeslieder“ – eine Sammlung schöner, trauriger,



dieKate

Eulenkrußstraße 60-64
22359 Hamburg
Tel 040 609 50 616

dieKate
www.Kate.dieKate.de
www.kate-volkisdorf.de

KatenCafé

Kurse

KatenLaden

KatenJazz



Rock'n'Roll-Auftritt im Deutschen Schauspielhaus



leichter, berührender Stücke zum Thema Liebe und Lebenslust, Abschied und Tod. Neben Annette Frier, Christoph Maria Herbst und Bastian Pastewka auf der Bühne zu stehen, war für unsere Tänzer ein einmaliges Erlebnis! Von der Generalprobe bis zur Zugabe waren sie vom Schauspielereleben auf und hinter der Bühne beeindruckt. Und dass dieser besondere Auftritt einem guten Zweck diene, hat sie besonders gefreut.

Wer das Rock'n'Roll Team demnächst in Volksdorf live erleben möchte, ist herzlich eingeladen zur **Hamburger Meisterschaft Rock'n'Roll am 02.11.2019** in der Mehrzweckhalle des Ahrensburger Weg. Wir erwarten Tänzer aus ganz Norddeutschland und sogar aus Nordeuropa mit Schweden, Dänen & Belgiern und freuen uns auf ein tolles Turnier mit Akrobatik und spritzigem Tanz. Der Eintritt ist frei! ■ *Rika Gerke*

TANZ-EVENTS

Aufforderung zum Tanz!

Latin Dance Abend im Walddorfer SV

Nach dem großen Erfolg der Latino Gala 2018 im Walddorfer Sportforum bieten wir am **28. September** von 19:00 – 20:30 Uhr einen eineinhalb-stündigen Workshop für Latin Dance-Anfänger an. Cesar Sanchez und Sandra Cucak bringen Euch mit viel Spaß die ersten Salsa-Schritte bei und zwischendurch wird auch ein wenig Zumba getanzt! Jeder ist willkommen – egal ob mit oder ohne Tanzpartner. Und wer Spaß am Salsa findet, kann dann ab Oktober an unserem festen Kursangebot (jeden Freitag von 19:00 bis 20:00 Uhr) teilnehmen. Die Teilnahme am Workshop ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Beginn der Ballsaison - Herbstball im Walddorfer Sportforum

Es wird Zeit die Tanzschuhe und das Ballkleid aus dem Schrank zu holen! Am **26. Oktober 2019** findet der diesjährige Herbstball im Walddorfer Sportforums statt. Ab 19 Uhr dreht sich dort alles um Walzer, Tango, Disco Fox und andere Tänze. Ein Buffet mit köstlichen Kleinigkeiten sorgt für Stärkung und ein erfahrener DJ für abwechslungsreiche Tanzmusik bis in die Nacht. Karten für den Walddorfer Herbstball können bereits jetzt im Walddorfer Sportforum erworben werden.

Crashkurs Walzer und ChaChaCha in der HASPA-Filiale

Unsicher, ob das mit dem Tanzen noch so funktioniert? Im Vorfeld des Balls bieten Hanne und Kristian Jankovic, Hamburger Meister der A-Klasse, am **30. September 2019** von 18:30 bis 20:30 Uhr einen Auffrischungs-Crashkurs Langsamer Walzer und Cha Cha Cha in der HASPA Filiale Volksdorf an. „Nach dem Umbau unserer Filiale mit dem Konzept einer Nachbarschaftsbank freuen wir uns, den Wald-

Walddorfer HERBSTBALL

FIT FÜR DEN BALL
Auffrischungs-Crashkurs am 30.09.2019
in der HASPA Filiale Volksdorf

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

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

Sa., 26. Okt. 2019 Walddorfer SV

Einlass 18:30, Beginn 19:00 Uhr, Saal 1
Eintritt 28,-€ / ermäßigt 25,-€, keine Abendkasse!
Walddorfer Sportforum, Halenreie 32 - 34
www.walddorfer-sv.de

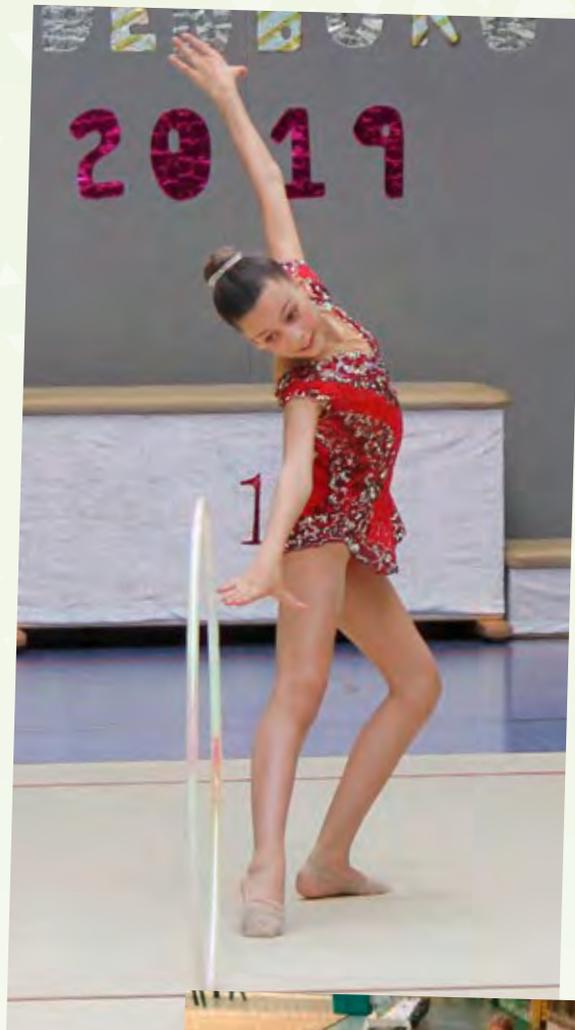
dorfer SV für dieses Event zu Gast zu haben.“, so Filialleiter Maik Budich. „Wir freuen uns auf den Abend und hoffen auf rege Teilnahme.“ Die Teilnahme am Crashkurs ist kostenfrei, eine Anmeldung über den Walddorfer SV oder die HASPA ist erforderlich. ■ *Claudia Conze*

The Rolling Sports Group

Tatsächlich könnte man unsere Rhythmischen Sport Gymnastinnen auch „The Rolling Sports Group“ nennen, denn das Team der 30 Gymnastinnen war mit ihren beiden Trainerinnen Sylvia Lopatta und Jessica Krüger neben ihren wöchentlichen Trainings auch im vergangenen Halbjahr wieder ordentlich auf Achse.

Nach dem Qualifizierungs-Wettkampf der Hamburger Meisterschaften im Februar in Hamburg, folgte im Mai der Regio-Cup Nordwest (zur Qualifikation für die Deutsche Meisterschaft) in Oldenburg und eine Reise zum Salzpokal-Wettkampf bei einem befreundeten Verein in Halle, der Nordwind-Pokal bei Grün-Weiß Eimsbüttel und schließlich die Reise zum Deutschland Cup Gymnastik, der in diesem Jahr am 22. Juni in Biberach an der Riß (irgendwo hinter Ulm!) ausgerichtet wurde.

Und überall, wo diese Reisegruppe hinfuhr, sammelte sie nicht nur Wettkampferfahrung, sondern auch Treppchenplätze und Pokale. Aber das ist vielleicht nicht einmal das Allerwichtigste. Ganz besonders an allen diesen Unternehmungen ist auch das gemeinsame Unterwegssein als Team, vom Reisen über gemeinsame Übernachtungen bis hin zum Mitfiebern, Ermutigten, Feiern (und auch mal Trösten).



Wir gratulieren zu diesen tollen Erfolgen:

- 23.02.2019 Hamburger Meisterschaften: 🏆🏆 (K8/K9), 🏆🏆🏆 (K8/K10), 🏆 (K8)
- 13.04.2019 Primavera Cup, Hamburg: 🏆 (K10), 🏆🏆🏆 (K10, K9, K7, K6)
- 04.05.2019 Regio Cup, Oldenburg: 🏆🏆 (K8/K19), 🏆🏆 (K8/K10), 🏆 (K9)
- 18.05.2019 Salzpokal, Halle: 🏆🏆🏆🏆🏆 (K5/K6/K7/K8/K9/K10)
- 01.06.2019 Nordwind Pokal, Hamburg: 🏆🏆 (K8/ K10), 🏆🏆 (K9/ K10), 🏆 (K8)
- 22.06.2019 Deutschland Cup, Biberach: 🏆🏆 (K8/K9 und K7 Gruppe)

Gemeinschaft DURCH Sport und das in einer Gruppe von Gymnastinnen, die altersmäßig eine Spanne von sechs bis 29 Jahren umfasst – das ist mehr als nur ein Nebeneffekt, das ist eine tolle Leistung.

Ein großer Dank an das tolle Trainer-Team und die engagierten Eltern! ■ Claudia Conze



Jetzt schon vormerken:

Am **22.09.2019** finden beim SC Alstertal-Langenhorn die diesjährigen **Hamburger Bestenkämpfe** (K4 bis K7 statt) und am **09.11.2019** richtet der Walddorfer SV in der Sporthalle Berner Au wieder den alljährlichen **North Star Cup** aus.

Eine gute Gelegenheit, sich von der Schönheit der RSG-Choreographien bezaubern zu lassen und unsere (und weitere) Gymnastinnen zu bewundern und anzufeuern. Der Eintritt ist frei!

Der neue Trommeltrend in den Walddörfern

Trommeln – ist doch kinderleicht. Das kann jeder! Und es macht Spaß und bringt in Bewegung. Dass es als richtiges Fitnessinstrument eingesetzt wird, ist jedoch relativ neu.

Der eine oder andere hat es vielleicht bereits auf dem Volksdorfer Stadtteilstadtteilfest 2018 erlebt, bei dem Nadja Lopatta auf der Welcome-Bühne die Besucher des Stadtteilfestes in Bewegung brachte. Seit Ende März bietet der Walddörfer SV mit seinen Fit4Drums-Workshops ein neues Sportangebot für Fitness-Fans. Fit4Drums ist eine Kombination aus Trommeln, Musik, Bewegung und Fitnessstraining für jedermann.

Der Erfinder Bassam Abdul-Salam – Solotrommler bei 'Der König der Löwen' in Hamburg – entwickelte die sogenannte bOdrum-Trommel, die bei diesem von Aerobic angehauchten Workout nicht nur Spaß, sondern auch Fitness bringt.

Denn da man nicht nur die Drumsticks schwingt, sondern auch einer Choreografie folgt, kommt neben den Armen auch der ganze Körper zum Einsatz. Zu aktueller Musik wird getrommelt und getanzt. Aerobic-Elemente sorgen dafür, dass jeder Muskel angestrengt wird und man ins Schwitzen kommt.

Aber nicht nur der Körper ist bei diesem musikalischen Workout gefordert. Um der Choreografie zu folgen und im Rhythmus zu bleiben,

muss man sich konzentrieren und genau auf seine Umgebung, aber auch auf die eigene Koordination achten. Wenn jede Hand und jeder Fuß etwas anderes macht, dann aktiviert dies beide Gehirnhälften und hilft, sie besser zu verknüpfen.

Durch das gemeinsame Trommeln vergisst man schnell alle Hemmungen, denn der Rhythmus, der beim Trommeln und durch die Choreografie entsteht, lässt die gesamte Gruppe zu einer Einheit verschmelzen – und das bringt Spaß!

Wir freuen uns, dass inzwischen weitere Trainer*innen des Walddörfer SV die Trainerlizenz für Fit4Drums erworben haben und wir dieses tolle Sportangebot für Jung und Alt im Verein weiter ausbauen können.

Der nächste Workshops „Fit4Drums“ startet am 20.8.2019 in der Gymnastikhalle Eulenkruugschule – eine Anmeldung ist über unsere Workshop-Onlinebuchung möglich.

■ Barbara Vielhauer



deuter

Immer dabei... Dreyer

Volksdorf-Park-Str. 7 • 22359 Hamburg
Tel. 040-603 45 29

MUSIK VERBINDET - MUSIC JOINS - LA MUSICA CONECTA

Junge Musikakademie Hamburg

Qualifizierter & freudvoller Unterricht für Menschen jeden Alters

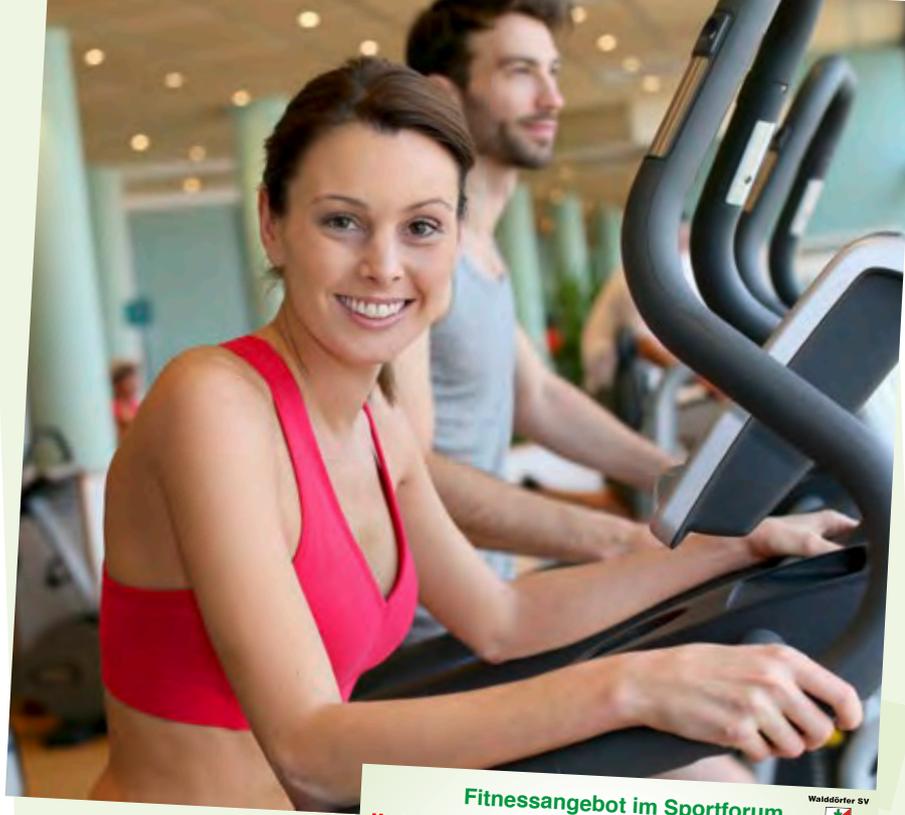
- Musikalische Früherziehung
- Instrumentalunterricht | Gesang
- Popchor | Bigband | Juniorbigband
- Jugendsinfonieorch. | Erwachsenenorch.
- Talentförderung | Studienvorbereitung
- YOUng Musical Academy

Probemonat jederzeit möglich

Bergstedt | Bergstedter Chaussee 110
Volksdorf | Im Alten Dorfe 25a
Tel 60013445
www.junge-musikakademie-hamburg.de

Das Gesundheits – und Fitness-Studio

Für die freundliche und persönliche Atmosphäre ist der Walddörfer SV bekannt, ebenso für die Kursvielfalt und die – auch für Nichtmitglieder – interessanten Workshops. Doch welche extra Vorteile hat man als Studiomitglied (Beitragsstufe 5) eigentlich noch? An 360 Tagen im Jahr ist das Studio geöffnet. Bevor es „richtig zur Sache geht“, gibt es eine umfangreiche **Eingangsanalyse** und eine auf die persönlichen Wünsche und Bedürfnisse individuell abgestimmte Trainingsplanung durch die qualifizierten Trainer. Diese stehen den Trainierenden selbstverständlich auch darüber hinaus – während der wöchentlich **90 stündigen Öffnungszeit** – für Fragen und Korrekturen stets zur Verfügung. Das große Zeit-



fenster ermöglicht jedem Studiomitglied ein Plus an Trainingsmöglichkeiten und eine noch größere Flexibilität als im ausschließlichen Kursbereich.

Zusatzbonus: Die Teilnahme am Indoor-Cycling und Langhanteltraining.

Und, während der reguläre Kursbetrieb an Feiertagen ruht, gibt es ganz exklusiv für die Mit-

glieder des Studios, **speziell angebotene Fitnesskurse**. Und das Beste: Nach dem Sport gibt's die Möglichkeit, im großzügigen **Wellnessbereich** zu saunieren und zu relaxen. Bei schönem Wetter lädt zudem der schöne Panoramadachgarten zum Entspannen ein. ■ *Jenny Adams*

Fitnessangebot im Sportforum Walddörfer SV Hamburg

Montag	Dienstag	Mittwoch
08:30-09:30 Yoga Gym 1	08:45-09:15 Fitnessstraining (senior) Gym 2	08:15-09:15 Qi Gong Gym 3
09:15-10:45 Yoga (senior) Saal 1	09:00-10:00 Mobilisation Gym 2	08:30-09:30 Indoor Cycling Gym 3
09:30-10:15 Bodypiling Gym 3	09:00-09:30 Fitnessstraining Saal 1	08:30-09:30 Fitnessstraining (senior) Gym 4
09:30-11:00 Weichballturnen Saal 1	09:30-10:30 Walking Saal 2	09:00-10:00 Pilates Gym 1
10:15-11:00 BBRP Saal 1	10:00-11:00 Fitnessstraining (senior) Sportforum	09:15-10:15 Pilates Saal 1
10:45-12:15 Yoga (senior) Gym 1	10:30-11:00 Dynamische Qi Gong Saal 2	09:30-10:30 Weichballturnen Saal 2
11:00-12:00 Fit Mix Saal 1	10:45-12:00 Qi Gong Gym 1	09:30-11:00 Gymnastik (u. Hantel) Saal 1
11:15-12:15 Nordic Walking Gym 1	11:00-12:00 Fußballer Gym 2	09:30-11:00 Pilates Gym 2
11:00-12:00 Fitnessstraining (senior) Sportforum	11:00-12:00 Fitnessstraining (senior) Saal 1	09:30-11:00 Weichballturnen Saal 2
11:15-12:15 Nordic Walking Gym 2	11:00-12:00 Yoga (senior) Saal 2	09:30-11:00 Fitnessstraining Saal 1
11:00-12:00 Fit Mix Saal 1	11:30-14:00 Yoga (senior) Gym 2	11:00-12:00 Pilates Saal 2
11:15-12:15 Nordic Walking Gym 3	11:30-14:00 Pilates Saal 1	11:15-12:15 Langhantel Saal 2
11:00-12:00 Fitnessstraining Saal 1	11:00-12:00 Fußballer Gym 3	11:30-12:30 Fitnessstraining (senior) Gym 1
11:15-12:15 Nordic Walking Gym 4	11:30-12:30 Feldkurkula Gym 2	11:30-12:30 Fitnessstraining (senior) Gym 2
10:30-12:00 BBRP Saal 1	11:00-12:00 Yoga Saal 1	11:30-12:30 Fitnessstraining Saal 2
10:45-12:15 Yoga (senior) Gym 1	12:00-12:30 Fitnessstraining (senior) Saal 1	11:30-12:30 Bodypiling Gym 2
10:45-12:15 Yoga (senior) Gym 2	12:00-12:30 Bodypiling Saal 1	11:30-12:30 Langhantel Saal 1
10:45-12:15 Yoga (senior) Gym 3	12:00-12:30 Zumba Saal 1	11:30-12:30 Pilates Saal 1
10:45-12:15 Yoga (senior) Gym 4	12:00-12:30 Core Fit Saal 1	11:30-12:30 Fußballer Gym 2
10:45-12:15 Yoga (senior) Gym 5	12:00-12:30 BOWWA Saal 1	11:30-12:30 Fitnessstraining Gym 1
10:45-12:15 Yoga (senior) Gym 6		11:30-12:30 Yoga (senior) Gym 3
10:45-12:15 Yoga (senior) Gym 7		11:30-12:30 Indoor Cycling Gym 4
10:45-12:15 Yoga (senior) Gym 8		11:30-12:30 Bodypiling Gym 1
10:45-12:15 Yoga (senior) Gym 9		11:30-12:30 Yoga (senior) Gym 1
10:45-12:15 Yoga (senior) Gym 10		11:30-12:30 Fitnessstraining Gym 4

Stichtag: April 2019 (Änderungen vorbehalten)
Beitragsstufe 1 Beitragsstufe 2 Beitragsstufe 3 Beitragsstufe 4 Beitragsstufe 5

20 Jahre Kundalini-Yoga im Walddörfer SV

Im August 1999 übernahm Andrea Sellmer einen bestehenden Yoga-Kurs am Montagvormittag und begann Kundalini-Yoga zu unterrichten. Manche ihrer Teilnehmerinnen sind seitdem in ihrem Kurs dabei.

Im Vergleich zu anderen Yogaarten zeichnet sich Kundalini-Yoga durch meist dynamische Grundhaltungen kombiniert mit gezielten Atemübungen aus. Durch abwechslungsreiche Übungen versorgen wir den Körper mit Energie und schulen die Körperwahrnehmung und Achtsamkeit. Die wohltuende und energetisierende Wirkung wird schnell spürbar. Die Yoga-Stunde wird abgerundet durch eine tiefe Entspannung und eine Meditation. Das Ziel ist die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele durch Haltung, Bewegung, Konzentration

und Achtsamkeit. Kundalini-Yoga lässt sich von Menschen jeden Alters praktizieren. Es hilft, die täglichen Anforderungen tatkräftig, gelassen und besonnen zu meistern.



In der Ruhe liegt die Kraft

Am **10. August 2019** startet im Walddörfer SV ein **Workshop Meditation**.

Meditation lehrt uns, zur Ruhe zu kommen und uns selbst und das Leben mit Abstand zu betrachten. Dadurch gewinnen wir eine gewisse mentale Freiheit, die uns hilft unser geistiges Potenzial zu entdecken und die das eigene Leben bereichern kann. Meditation hat eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit, stärkt das Gedächtnis und die Achtsamkeit. The-

rapeutisch wird sie eingesetzt bei Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Ängsten, Depressionen, Schmerzen (u.a. Migräne) und Herz- Kreislaufkrankungen. Aber Meditation ist nicht nur eine Methode zur Entspannung, sondern eröffnet eine ganz andere Haltung für unser Leben.

Der Kursleiter Ove Christiansen ist gebürtiger Däne. Er hat jahrelange Erfahrung in diesem Bereich in Nepal, Indien, USA u.a. gesammelt und freut sich darauf, diese nun weiter zu geben.

Der Workshop richtet sich an Menschen, die neugierig sind Meditation kennenzulernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine Online-Anmeldung ist über unsere Website www.walddoerfer-sv.de möglich. ■ *Barbara Vielhauer*



Nach dem großen Erfolg des ersten Workshops „Gehirntraining – Stärke eine mentale Basis“ bieten wir ab **21. Oktober 2019** einen zweiten Durchlauf des Workshops mit Dr. Desiree Ladwig an.

Yoga Special 2019

Auch beim diesjährigen Yoga Special, das am 09. November von 10:30 bis 16:15 Uhr im Walddörfer Sportforum stattfindet, gibt es die Möglichkeit, Kundalini-Yoga kennenzulernen. Darüber können Yoga-Interessierte an dem Tag eine Vielfalt anderer Yoga-Stile praktizieren. Die Angebote reichen von klassischem Hatha-Yoga über Yin Yoga, Vinayasa Flow, Yoga Mudra und Yin & Klang. Unsere Trainerinnen freuen sich auf diesen besonderen Yoga-Tag. Im extra für den Yoga-Tag gestalteten Foyer kann man sich zwischen den Yoga-Stunden mit Tee und Fingerfood stärken und mit einander ins Gespräch kommen. Das genaue Programm wird rechtzeitig auf unserer Website bekanntgegeben. Teilnahmegebühr: 5€ für Mitglieder, 15€ für Nichtmitglieder ■



30 Jahre Taiji im Walddörfer SV

Ein Gespräch mit Siegard Albers, Mitgründerin der Taiji Abteilung

Claudia Conze (CC): Liebe Siegard, dich kann man ja fast die Mutter der Taiji-Abteilung nennen, da du die Abteilung 1989 mitbegründet hast. Wie hat das damals alles angefangen?

Siegard Albers (SA): Tatsächlich war Taiji 1989 in Deutschland noch gar nicht so bekannt. Aber als bei der Eröffnung der zeitweiligen Sportstätte Vörn Barkholt der Dr. Stephan Langhoff Taiji-Übungen vorführte, gab es ein unmittelbares Interesse, diese asiatische Bewegungslehre auch im Walddörfer SV anzubieten und so entstand mit ihm als Trainer eine erste Taiji-Gruppe im Verein.

CC: Unter deiner Leitung entwickelte sich die Abteilung in den ersten Jahren sehr schnell weiter, so dass die Taiji-Abteilung bald fünf Übungsgruppen und an die 100 Mitglieder hatte. Was macht aus deiner Sicht den Reiz von Taiji aus?

SA: Taiji ist für mich weniger „Sport“ als eine Bewegungskunst. Sie ist gleichzeitig Übung für den Körper und den Geist, verbindet Bewegung mit dem Atem und harmonisiert die Lebensenergie - das



Volksdorfer Stadtteilstadtteilfest 2007

sogenannte „Qi“. Das regelmäßige Üben verbessert die Konzentration und letztlich auch die Gesundheit. Und was mir auch gut gefällt: die Übungen sind für jedes Alter geeignet.

CC: Und offensichtlich hält es dich auch beweglich und jung! Du hast die Abteilung ja viele Jahre geleitet und seitdem auch aktiv weiterbegleitet. Was waren Höhepunkte der Taiji-Geschichte im Walddörfer SV?

SA: Ich glaube, das Eindrucksvollste waren immer die Lehrgänge, die wir mit chinesischen Lehrern erleben durften. So 1995 mit dem chinesischen Taiji-Meister Yang Zhenduo der gemeinsam mit seinem Enkel Yang Yun einen Workshop im Walddörfer SV unterrichtet hat. Oder Frau Jian aus Guangzhou/ Kanton, die seit 1999 über mehrere Jahre immer zu uns in den Verein kam, um uns aus erster Hand ihre Kenntnisse zur Yang-Form, Langform und Schwertform zu vermitteln. Das waren immer ganz besondere Erfahrungen. Auch unsere Auftritte bei zahlreichen Volksdorfer Stadtteilstadtteilfesten



Taiji Gruppe 2018



Siegard Albers

sind vielen von uns in guter Erinnerung, denn Taiji im öffentlichen Raum gehört in China zur Tradition.

CC: Und wer waren hier vor Ort eure Lehrer?

SA: In den ersten Jahren Dr. Stephan Langhoff, später Klaus Gummi (Qi Gong), der von 2003 bis 2008 auch die Abteilung leitete und Susanne Sagebiel, die bis 1999 Taiji Aerobics unterrichtete. Seit April 1998 unterrichtet uns Regina Bondzio, nach 2003 kamen Ute Hiesener-Sprick (Qi Gong) und 2005 Renate Kolk dazu. Mit Ingrid Schäfer als Abteilungsleitung kamen ab 2008 Ilse Werner-Scholz, Wenting Liang Chyba und Martina Awe-Bubenheim (Qi Gong) dazu und auch ich habe eigene Gruppen unterrichtet. 2014 konnten wir Claudia Bock als weitere Trainerin gewinnen.

CC: Nach der Leitung durch Ingrid Schäfer (2008-2015) und danach Hideyo Inamura wurden Taiji und Qi Gong 2017 in die allgemeinen Angeboten übernommen. Was bedeutet das?

SA: Das bedeutet, dass alle Mitglieder ab Beitragsstufe 4 an den diesen Angeboten teilnehmen können. Auf diesem Weg sind in den letzten Jahren zahlreiche neugierige Mitglieder zu unseren Taiji-Gruppen dazu gestoßen.

CC: Nun feiert ihr am 14. September 30 Jahre Taiji im Walddörfer SV. Was plant ihr für diesen Geburtstag?

SA: Wir laden für diesen Tag alle Interessierten zu einem Tag der offenen Tür ins Walddörfer Sportforum ein. Von 15:00 bis 18:00 Uhr gibt es im großen Saal ein vielfältiges Programm zum Zuschauen, Ausprobieren und Mitmachen. Unsere Trainerinnen Regina, Ilse und Claudia bieten Taiji Quan und Qi Gong zum Mitmachen an und zeigen in einer Aufführung Taiji aus Quan Langstock. Darüber hinaus gibt es Zeit und Raum für Gespräche und Austausch zum gemeinsamen Erinnern.

CC: Dann wünsche ich euch eine schöne Feier und danke dir für das Gespräch!



Haidong Gumdo – Jetzt auch für Kinder und Jugendliche

Seit Anfang des Jahres bietet der Walddörfer SV Haidong Gumdo für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren an und diese koreanische Schwertkampfkunst hat seitdem viele Anhänger gefunden.

Unser Trainer Jens Burk, der nicht nur Trainer für Haidong Gumdo ist, sondern auch Taekwondo unterrichtet, wird ab August zusätzlich eine neue Gruppe für Kinder ab 8 Jahren anbieten. Neben der Vermittlung der Schwertkampfkunst werden in diesem

Training auch Elemente aus anderen Kampfkünsten einfließen. Wie in allen asiatischen Kampfkünsten lernen die Kinder neben Tritttechniken, Würfen und Bodenkampf auch Fallen, Meditation und einen höflichen und respektvollen Umgang miteinander.

Die neue Gruppe startet am **16.08.2019** und trainiert jeweils **Freitags von 17:00 bis 18:00 Uhr** in der Gymnastikhalle Eulenkrugschule. ■



Komm zum (Thai) Boxen!

Thai Boxen ist bereits seit einigen Jahren eine sehr beliebte Sportart im Walddörfer SV. Es ist eine Form der Selbstverteidigung, bei der im Gegensatz zum Boxen nicht nur mit den Händen gekämpft, sondern der ganze Körper eingesetzt wird. Neben dem allgemeinen Kraft, Technik- und Ausdauertraining findet das Training mit sogenannten Pratzen (Schlagsäcken) oder als Sparring (mit einem Gegenüber) statt.

Thai Boxen hat auch mit Respekt zu tun. Es geht weniger darum anzugreifen und schon gar nicht darum, das Gegenüber zu verletzen, sondern vielmehr um Wachsamkeit und Selbstverteidigung. „Wichtig ist es, den Kopf einzuschalten, sich zu konzentrieren und sich in die Aktionen des Gegenübers hineinzusetzen“, so Daniel Burdorf, der insgesamt sieben Trainingseinheiten pro Woche mit ganz unterschiedlichen Altersgruppen unterrichtet und der im Frühjahr die Nachfolge von Kolja Kröckel als Koordinator und Ansprechpartner Thai Boxen im Walddörfer SV übernommen hat.



Die Nachfrage ist vor allem im Kinder (9 bis 13 Jahre) und Jugendbereich (ab 14 Jahren) stark

gewachsen und so freut sich Daniel, dass ihm der Verein mit der Eröffnung der neuen Gymnastikhalle an der Grundschule

Eulenkrugstraße vier weitere Trainingseinheiten zur Verfügung stellen kann. „Auf diese Weise haben wir unser Angebot deutlich erweitert und können inzwischen fast an jedem Tag in der Woche Training anbieten.“

Ganz neu sind zusätzliche Trainingseinheiten im **Boxen** für Jugendliche. Wer hier neugierig ist, kann einfach mal zu einem Schnuppertraining vorbeischaun. Das Training findet Mo 18:30 in der Gymnastikhalle Eulenkrugschule Eule (ab 14 Jahren) sowie Sa von 13:15 bis 14:45 Uhr im Gym 2 im Walddörfer Sportforum (ab 16 Jahren) statt. ■



Triathlon Kids im Walddorfer SV

Schwimmen, Radfahren, Laufen - das macht allen Kindern Spaß. Seit etwa einem Jahr trainiert das Team mit Penka Lehne und Herbert Brockmann jeden Donnerstag von 17:00 bis 18:30 Uhr im Allhorn-Stadion. Das Team freut sich über weitere Kinder (ab 8 Jahren), die Lust haben mit uns zu trainieren. Meldet euch einfach bei Penka unter triathlon@walddorfer-sv.de und kommt zum Schnuppertraining vorbei. ■



Unsere Triathlon Kids

14. HAMBURGER KINDER-OLYMPIADE

Hoch hinaus!

Aufgepasst Sportkinder! Bei der Kinder-Olympiade der TopSportVereine können alle Hamburger Kinder zwischen 5 und 10 Jahren zeigen, was in ihnen steckt. Es gilt



in schnellster Zeit und mit besten Ergebnissen einen Parkour zu durchlaufen, bei dem ihr klettern, balancieren, springen und laufen müsst. **Der Vorentscheid im Walddorfer SV** findet am **8. September** von 11 bis 14 Uhr in der Sporthalle Eulenkrugschule statt.

Neben dem Parkour gibt es für die Kinder die Möglichkeit zum Kistenklettern und Torwandschießen, und in der benachbarten Gymnastikhalle kann man Bouldern und Fit4Drums kennenlernen. Außerdem lädt die Hüpfburg des Walddorfer SV zum Spielen und Toben ein.

Nach den Vorentscheiden in den Vereinen vor Ort treffen sich jeweils die besten Mädchen und Jungen jeder Altersklasse am **22. September** zum großen **Finale der Hamburger Kinderolympiade** in der Alsterdorfer Leichtathletikhalle.

Weitere Informationen zur Kinder-Olympiade unter www.topsportvereine.de. ■

JUNIORPLAN
mit Kettler Laufrad und
bis zu 500 € Bonus*

Noch sooo viel vor.

Jetzt schon dafür sparen.

Regelmäßig Bonus bekommen.

Nichts liegt näher als die Haspa.

*Die Höhe des Startgeldes und der Sparprämien nach 6, 12, 15 und 18 Jahren entspricht der monatlichen Sparrate von mindestens 25 € und maximal 100 € bei Vertragsbeginn. Die Zahlung der Sparprämien erfolgt unter der Voraussetzung, dass der Vertrag durchgängig bis zum jeweiligen Termin bespart wird. Für das Startgeld und die Sparprämien werden Anteile des gewählten Fonds erworben. Circa 4 Wochen nach Abschluss wird das Kettler Laufrad zugestellt. Vor Abschluss des JuniorPlans ist die Geeignetheit in einem strukturierten Beratungsgespräch bei der Haspa festzustellen. Angebot gültig, solange der Vorrat reicht.

Wir helfen Ihnen beim Einstieg in modernes Sparen! Jetzt Startprämie* sichern und Termin vereinbaren – in Ihrer Filiale oder auf haspa.de/juniorplan



KINDERTURNSONNTAG

Turn- und Kletterparkours

Dieser Termin sollte bei allen Familien bereits jetzt in den Kalender eingetragen werden: Am **3. November** laden wir wieder ein zum jährlichen Kinderturnsonntag. Ein ganzer Vormittag mit tollen Turn- und Kletterparkours in der großen Sporthalle im Ahrensburger Weg 30 – nur für euch! Bringt Geschwister und Eltern mit und dann geht's los! Wir freuen uns auf Euch! ■



WEIHNACHTSMÄRCHEN

Robin Hood



Am 30. November 2019 feiert die Kinder- und Jugendtheatergruppe des Walddörfer Sportvereins wieder eine Premiere aus der Feder ihres Trainers Peter McMahon. In den letzten Jahren hat er speziell für dieses Ensemble die Textfassungen vom „Gestiefelten Kater“, „Peter Pan“, Rumpelstilzchen“ und zuletzt „Hans und die Bohnenranke“ entwickelt. Auch dieses Mal spielt die Geschichte im alten England, erzählt werden die legendären Abenteuer von Robin Hood.

Die jahrhundertealte Geschichte, die von den Streichen Robin Hoods und seinen lustigen Freunden gegen die Obrigkeit handelt, befasst sich unter anderem mit der alten Utopie, von den Reichen zu stehlen und die Armen zu beschenken. Was ist Gerechtigkeit? Diese Frage ist für viele Kinder wichtig und wird hier unterhaltsam, spannend und mit einer Botschaft voll Hoffnung und Mut dargeboten.

Da wird nicht nur gekämpft und geraubt. Auch die Romantik kommt nicht zu kurz, denn in dieser Geschichte siegt auch die wahre Liebe, unter anderem zwischen Robin und seiner Marien, einem der bekanntesten Paare der Literatur.

Der fahrende Musiker Alan a Dale besingt in zünftigen Balladen wie Robin und seine Freunde, der Riese Little John, der junge Ritter Will Scarlet und der gefräßige Mönch Bruder Tuck, geleitet von freundlich gesinnten Waldgeistern, den bösen Sheriff von Nottingham und seine Männer in einem wilden Tanz durch das Dickicht von Sherwood Forrest treiben, um die Dorfbewohner vor den Steuereintreibern zu retten und die Welt ein wenig besser zu machen. Ab 5 Jahren



Wir danken Hamburg Airport für die freundliche Unterstützung dieses Theaterprojekts. ■



BUCHHANDLUNG
J. v. Behr

BÜCHER · SPIELZEUGKABINETT · E-BOOKS · FILME

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

Das Jahresende im Walddörfer Sportverein

23. Weihnachtsmarkt

Auch in diesem Jahr öffnet der Walddörfer SV seine Türen im Walddörfer Sportforum für seinen jährlichen Weihnachtsmarkt. Am Sonntag den **24. November 2019** von 10:00 bis 16:00 Uhr präsentieren zahlreiche Aussteller Genähtes, Geklebtes, Gesägtes, Gebasteltes und Gebackenes für die Advents- und Weihnachtszeit. Mit dabei sind Holzarbeiten, Lichtobjekte, Gestecke, Sterne, Weihnachtsdekoration und vieles mehr.

Da findet sich sicher das ein oder andere Geschenk und auch kulinarisch kann man sich mit köstlichem Kaffee und frischen Waffeln und Kuchen verwöhnen lassen. Der Eintritt ist frei.



Adventspunsch

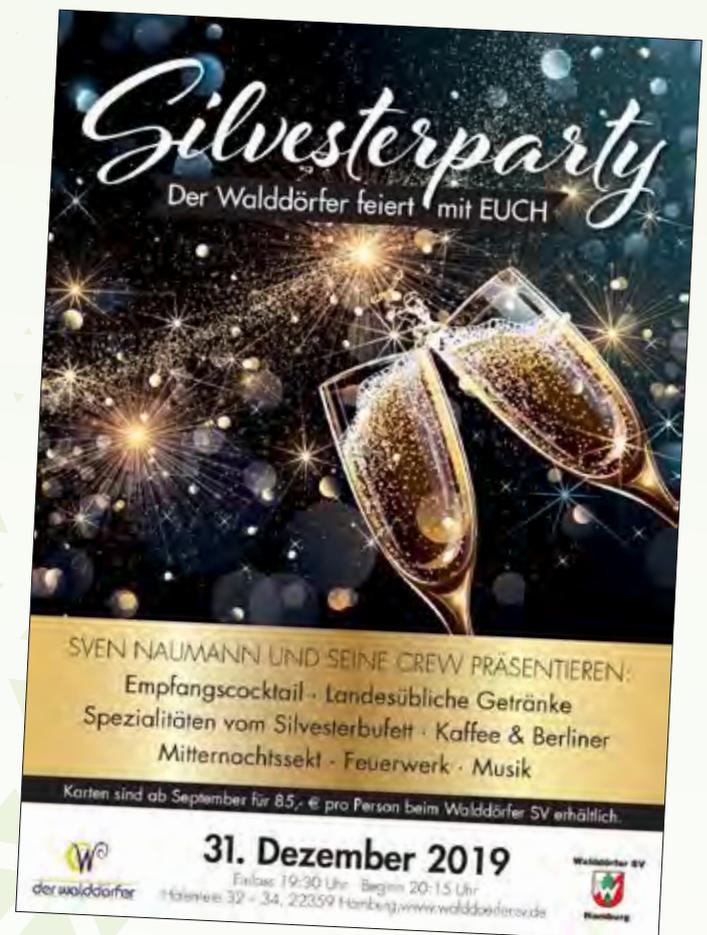
Weil uns die Premiere im vergangenen Jahr so viel Spaß gemacht hat, laden wir auch in diesem Jahr wieder zum einem kleinen Adventspunsch am Sportforum vorbei Also nach dem Sport einfach mal vorbeischauen. Am **05. November** ab 18 Uhr.

Silvesterparty

Es wird wieder Silvester gefeiert im Walddörfer SV! Sven Naumann, Pächter der früheren Vereinsgaststätte „der walddörfer“ lädt mit seiner Crew ein zu einer großen Silvesterparty mit tollen Büffet, Musik und Tanz, Cocktail und Mitternachtssekt - und einem fantastischen Feuerwerk. Karten gibt es ab September im Walddörfer Sportforum.

Silvesterlauf

Bereits zum 36. Mal findet in diesem Jahr am **31. Dezember** wieder für Jung und Alt der Silvesterlauf um die Volksdorfer Teichwiesen statt. Prämiert wird wie immer nicht nur die Laufstrecke, sondern auch die originellste Verkleidung. Die Anmeldung erfolgt ab 27.12. über das Walddörfer Sportforum.



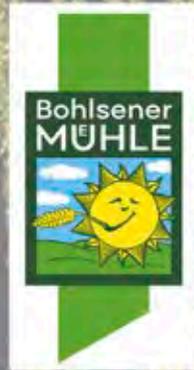


Moin Moin und herzlich Willkommen!

Im Rahmen unserer Sortimentserweiterung, erhalten Sie viele unserer Produkte ab sofort auch 100% vegan, glutenfrei und natürlich in bester Bio-Qualität.

Wir möchten Ihren vielfältigen Ansprüchen für eine gesundheitsbewusste Ernährung gerecht werden und gleichzeitig zusammen mit unseren, ökologisch und nachhaltig wirtschaftenden Partnern einen weiteren Schritt in Richtung Zukunft gehen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Schnuppern Sie mal vorbei: kostenlose Probestunde!

Der Walddörfer SV bietet Sport, Spaß, Gesundheit und Fitness in über 50 verschiedenen Sportarten und bei mehr als 600 Trainingsangeboten in der Woche. Dabei erstreckt sich das Sportangebot von A, wie Aikido, bis Z, wie Zumba. Alle einzelnen Angebote mit Trainingszeiten, Trainingsort und Trainer finden Sie in diesem Heft. Dabei sind bei den Sportangeboten die jeweiligen Beitragsstufen angegeben, sowie die Telefonnummern der Ansprechpartner. Sollten keine Ansprechpartner angegeben sein, können Sie bei unserem Service im Walddörfer Sportforum persönlich oder telefonisch unter 040 / 64 50 62-0 oder per Mail unter info@walddoerfer-sv.de Kontakt aufnehmen. Entdecken Sie unser Sportangebot hautnah bei einer kostenlosen Probestunde. Wir freuen uns auf Sie!

Hinweis: Ganz aktuelle Informationen zu unseren Trainingsangeboten finden Sie immer auf unserer Website www.walddoerfer-sv.de

B = Bonusangebot: Einige Krankenkassen übernehmen einen Teil der Gebühr
 G = Gesundheitssportangebot: Spezielles Angebot bei spez. Beschwerden
 N = Neues Angebot: Diese Gruppe ist neu gestartet.

W = Warteliste: Dieses Angebot ist z. Zt. sehr gut besucht und hat deshalb eine Warteliste
 WS= Workshop, Angebot läuft nur über bestimmten Zeitraum

Stand 01.08.2019 - Änderungen vorbehalten



AEROBIC UND WORKOUT

Beitragsstufe 2

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

Bodystyling		Mo. 09:30-10:15	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
Fit Mix		Mo. 11:00-12:00	Sportforum Saal 1	Claudia Olm
Fit Mix		Mo. 16:30-17:30	Sportforum Saal 1	Karin Klebs
BBRP		Mo. 18:30-19:30	Sportforum Saal 1	Karoline Thevis
Fatburner		Mo. 19:30-20:30	Sportforum Saal 1	Karoline Thevis
Fatburner		Di. 11:00-12:00	Sportforum Gym 4	Claudia Olm
Fit 4Drums	WS	Di. 17:00 – 18:00	Gymnastikhalle Eulenkrugschule	Tom Dippert
Bodystyling		Di. 18:30-19:30	Sportforum Saal 1	Tanja von Hacht
Core Fit		Di. 19:30-20:30	Sportforum Gym 4	Tanja von Hacht
Rückenfit		Mi. 09:00-10:00	Sportforum Gym 2	Carmen Fürst
Fit Mix		Mi. 11:00-12:00	Sportforum Gym 2	Karin Klebs
Langhantel		Mi. 11:15-12:15	Sportforum Gym 1	Claudia Olm
BBRP		Mi. 17:15-18:00	Sportforum Gym 2	Michela Paiano-Stein
Langhantel		Mi. 17:30-18:30	Sportforum Gym 1	Julia Ritz
Fatburner		Mi. 18:30-19:30	Sportforum Gym 1	Julia Ritz
Bodystyling		Mi. 19:30-20:30	Sportforum Gym 4	Tanja von Hacht
Yoganetics		Do. 08:45-09:45	Sportforum Gym 2	Carmen Fürst
Rückenfit		Do. 09:45-10:45	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Bodystyling		Do. 09:45-10:45	Sportforum Gym 1	Jennifer Adam
Fatburner		Do. 10:45-11:45	Sportforum Gym 1	Jennifer Adam
Fit Mix		Do. 17:00-18:00	Sportforum Saal 1	Anna Waclawek
Yoganetics		Do. 18:00-19:00	Sportforum Saal 1	Anna Waclawek
BBRP		Do. 19:00-20:00	Sportforum Gym 4	Carmen Fürst
BBRP		Fr. 08:30-09:30	Sportforum Saal 1	Anja Englert
BBRP		Fr. 10:30-11:30	Sportforum Saal 1	Carmen Fürst
Fit Mix		Fr. 10:30-11:30	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Mama Fit/ Baby mit - Start: 16.8.2019	WS	Fr. 10:30-11:30	Sportforum Gym 3	Birte Prager
BBRP		Fr. 17:00-18:00	Sportforum Saal 1	Maren Höfermann
Bodystyling		Sa. 13:00-14:00	Sportforum Gym 1	Tanja von Hacht
Bodystyling		So. 15:00-15:45	Sportforum Gym 1	
Rückenfit		So. 15:45-16:30	Sportforum Gym 1	

Beitragsstufe 3



AIKIDO

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

Fachliche Leitung Aikido: Joachim Eiselen

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



BADMINTON

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

Abteilungsleiter: Stephan Grauel, Mailkontakt: badminton@walddorfer-sv.de

U14 (Anfänger und Fortgeschrittene)	Mo. 17:00-18:30	Bezirkssporthalle Bergstedt (mitte)	Valentin Bellingen
Erwachsene	Mo. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte)	Wolf Müller
Wettkampftraining Erwachsene	Di. 19:45-22:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Wolf Müller
Erwachsene	Mi. 20:00-22:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Wolf Müller
Badminton Minis (4-7 Jahre)	Do. 16:00-17:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Nils Lemke
U 12 Mix	Do. 16:00-17:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte, rechts)	Yannic Rotta
U13 Mix	Do. 17:30-19:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links, mitte, rechts)	Yannic Rotta
Wettkampftraining Jugend / Erwachsene	Do. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Nils Lemke
U10 Minis	Fr. 16:00-18:00	Schule Eulenkrugstraße	Niklas Dunkel
Erwachsene	Fr. 18:00-19:45	Schule Eulenkrugstraße	Anja Lüdtkke
Wettkampftraining Erwachsene	Fr. 19:45-22:00	Schule Eulenkrugstraße	Wolf Müller



BALLETT

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

Ballett - Petit (4 - 5 Jahre)	W	Mo. 15:00-16:00	Sportforum Gym 1	Ruby Doo
Ballett - Jeune (6 - 9 Jahre)		Mo. 16:00-17:00	Sportforum Gym 1	Ruby Doo
Ballett - Ensemble (Leistungsgruppe, Aufnahme nur nach Absprache)		Mo. 17:00-18:00	Sportforum Gym 1	Ruby Doo
Ballett - Petit (4 - 5 Jahre)	W	Di. 15:30-16:30	Sportforum Gym 3	Jan van Hamme
Ballett - Jeune (6 - 9 Jahre)		Di. 16:30-17:30	Sportforum Saal 1	Jan van Hamme
Ballett, Jugendliche und Erwachsene, Wiedereinsteiger und Fortgeschritten		Di. 17:30-18:30	Sportforum Saal 1	Jan van Hamme
Ballett - Petit (3 - 4 Jahre)	W	Mi. 15:15-16:00	Sportforum Gym 3	Ruby Doo
Ballett - Jeune (5 - 7 Jahre)		Mi. 16:00-17:00	Sportforum Gym 3	Ruby Doo
Ballett - Grande (ab 7 Jahre)		Mi. 17:00-18:00	Sportforum Gym 3	Ruby Doo
Ballett - Petit (4 - 5 Jahre)	W	Do. 15:00-16:00	Sportforum Gym 3	Ruby Doo
Tänzerische Früherziehung (3 Jahre)	W	Do. 15:00-15:45	Sportforum Gym 2	Jan van Hamme
Ballett - Jeune (5 - 7 Jahre)		Do. 16:00-17:00	Sportforum Gym 3	Jan van Hamme
Ballett - Anfänger und Wiedereinsteiger (Jugend. & Erw.)		Do. 17:00-18:00	Sportforum Gym 3	Jan van Hamme
Ballett - Tänzerische Früherziehung (4 - 6 Jahre)		Fr. 16:30-17:30	Sportforum Gym 3	Cesar Sanchez



BASKETBALL

Schon seit Jahrzehnten ist Basketball nicht nur in den USA, sondern auch in der ganzen Welt eine der beliebtesten Ballsportarten. Unsere Basketballabteilung bietet allen Altersstufen von 6 bis 99 Jahren die Möglichkeit, sich in diesem schnellen und kombinationsreichen Sport auszuprobieren und auszutoben. Wir freuen uns über jedes neue Gesicht unter dem Korb!

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

Abteilungsleiterin: Verena Niezgodka-Seemann, Mailkontakt: basketball@walddorfer-sv.de

U12/1 weiblich	Mo. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Jana Thiele
U10 männlich	Mo. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Lene Andersen, Philipp Piening
U16/2 weiblich	Mo. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Laura Savoca
U16/1 weiblich	Mo. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte, rechts)	Annika Seemann, Finn-Hendrik Möller
1.+ 2. Damen	Mo. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckh. (links, mitte, rechts)	Sebastian Lieseberg
U14/1 weiblich	Di. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Jens Holtkötter, Jens Brämer
U12/2 männlich	Di. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Tom Luca Schütz, David Elsen
U14/2 weiblich	Di. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Verena Niezgodka-Seemann, Thomas Arendt

2. Damen		Di. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Andreas Nahrgang, Verena Niezgodka-Seemann
Senioren ab 60 Jahren		Di. 18:30-20:00	Rudolf-Steiner-Schule Bergstedt	Hans Joachim Schnabel
U14/1 männlich		Di. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Achim Richter
2. Damen + U18 weiblich		Di. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Andreas Nahrgang, Verena Niezgodka-Seemann
U18 männlich		Di. 19:00-20:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Sebastian Seibel
1. Herren		Di. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckh. (links, mitte, rechts)	Helmut Richter
U9 Mixed		Mi. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Maryam Blumenthal, Lene Andersen
U12/2 weiblich	W	Mi. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Lena Rothstein
U12/1 männlich	W	Mi. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Silke Seibel, Julian Seibel
U16/2 männlich		Mi. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Carlo Raschke
U16/1 männlich		Mi. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Thomas Oldag
U14/2		Mi. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Alke Kelling
U16/2 (+U18) weiblich		Mi. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Mathias Oldag
1. Damen		Mi. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte, rechts)	Oliver Friedrich, Sebastian Lieseberg
U14/1 weiblich		Do. 17:30-19:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Jens Holtkötter, Jens Brämer
U16/1 weiblich		Do. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Annika Seemann, Finn-Hendrik Möller
U18/1 männlich		Do. 18:30-20:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Laurens Butin
2. Herren		Do. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Oliver Friedrich
1. Herren		Do. 20:00-22:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Helmut Richter
3. Herren		Do. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Sven Jensen, Frank Neuber
U8 Mix		Fr. 16:00-17:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Jana Thiele
U14/2 männlich		Fr. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte, rechts)	Tim Sax, Jasper Blodau
U16/1+2 männlich		Fr. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Thomas Oldag
U14/1 männlich		Fr. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Linus Rothstein
Erwachsenen Mix		Fr. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (rechts)	N. N.

Abteilungsbeitrag Volleyball

BEACHVOLLEYBALL



Lust auf Beachvolleyball? Das Beachvolleyballfeld am Walddörfer Sportforum steht innerhalb der Öffnungszeiten allen Spielinteressierten kostenfrei zur Nutzung zur Verfügung. Eine Reservierung des Platzes erfolgt vorab über unser Online-Buchungstool. Damit möglichst viele Sportler die Möglichkeit zum Beach-Volleyball-Spiel nutzen können, ist die Buchungszeit auf max. 2 Stunden begrenzt.

Stephan von Boltenstern, Mailkontakt: beachvolleyball@walddoerfer-sv.de

Beitragsstufe 3

CAPOEIRA



Die Capoeira ist ein Kampfsport aus Brasilien, bei dem der Kämpfer immer in Bewegung ist. Im Mittelpunkt dieses Kampfsports steht die Lebensfreude. Der eigentliche „Kampf“ kommt ohne Körperkontakt aus. Die Bewegungen sind sportlich sehr anspruchsvoll, oft wird regelrecht auf den Händen getanz.

Wer einen Hang zur Akrobatik hat, der kommt hier voll auf seine Kosten.

Capoeira - Anfänger ab 7 - 10 Jahre	Di. 16:30-17:30	Sportforum Gym 4	Marcelo Candido
Capoeira - Anfänger und Fortgeschritten ab 11 Jahren	Di. 17:30-18:30	Sportforum Gym 4	Marcelo Candido

Beitragsstufe 3

DANCE



Dieses Angebot ist für alle, die auf der Suche nach professionellen Tanzkursen sind im Bereich Hip Hop, Modern Dance und Dance for Fitness. Alle unsere Kurse werden von professionellen Tanzlehrern und Trainern unterrichtet. Fairness, Gleichheit, Loyalität sind im Tanzen selbstverständlich ebenso wie das harmonische Einfügen in die Gruppe und natürlich der Spaß und die Freude am Tanzen.

Break Dance für Kids, 6 - 11 Jahre	Mo. 16:15-17:15	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Ali Reza Zarif
Break Dance ab 12 Jahren	Mo. 17:15-18:30	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Ali Reza Zarif
Hip Hop - Anfänger (6 - 8 Jahre)	Di. 15:30-16:30	Sportforum Gym 4	Rika Marie Gerke
Hip Hop - Anfänger (12 - 17 Jahre)	Di. 16:00-17:00	Sportforum Gym 1	Lara Hahn
Hip Hop - Anfänger Jugendliche und Erwachsene	Di. 17:00-18:00	Sportforum Gym 1	Lara Hahn

Hip Hop, Anfänger (10 - 14 Jahre)		Mi. 16:00-17:00	Sportforum Gym 4	Eileen Ruschinski, Jenny Ruschinski
Hip Hop, Anfänger (8 - 10 Jahre)		Mi. 16:00-17:00	Sportforum Gym 1	Rika Marie Gerke
Hip Hop - Fortgeschritten		Do. 16:30-18:00	Sportforum Gym 1	Lara Hahn
Hip Hop, Mittelstufe (10 - 14 Jahre)	W	Fr. 15:00-16:00	Sportforum Gym 1	Chantal Janine Wüst
Modern Jazz for Kids (8 - 14 Jahre)		Fr. 16:00-17:00	Sportforum Gym 1	Chantal Janine Wüst
Break Dance für Kinder und Jugendliche		Fr. 16:00-17:00	Sportforum Gym 4	Ali Reza Zarif
Modern Jazz (14 - 17 Jahre)		Fr. 17:00-18:00	Sportforum Gym 1	Chantal Janine Wüst
Break Dance für Kinder und Jugendliche		Fr. 17:00-18:00	Sportforum Gym 4	Ali Reza Zarif
Break Dance für Kinder und Jugendliche (dieser Kurs findet 14 tägig statt in jeder geraden KW)		Sa. 14:00-15:30	Sportforum Gym 4	Ali Reza Zarif
Hip Hop - Leistungsgruppe, Aufnahme nur nach Absprache mit der Trainerin! Diese Gruppe trainiert 14 tägig, in jeder geraden KW!		So. 11:00-14:00	Sportforum Gym 2	Lara Hahn

Beitragsstufe 1



FAUSTBALL

Faustball ist ein Rückschlagspiel, bei dem sich zwei Mannschaften auf jeweils einem Halbfeld gegenüberstehen. Ähnlich wie beim Volleyball versucht jede Mannschaft den Ball mit dem Arm oder mit der Faust über die Leine zu schlagen. Alter spielt hierbei keine Rolle, also kommt vorbei.

Jugendl./ Erwachsene (Winter)		So. 10:00-12:00	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Helmut Peters
Erwachsene (Sommer)		So. 10:00-12:00	Volksdorfer Damm, Rasenfläche	Helmut Peters

Abteilungsbeitrag



FECHTEN

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

**Abteilungsleiterin: Kathrin Mosa, Mailkontakt: fechten@walddoerfer-sv.de;
Sportwart: Karsten Filter Tel: 0176 245 16 700**

Anfänger (Start:2017)		Mo. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Hendrik Bodewig
Leistungstraining / Einzellektionen		Di. 19:00-20:00	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Karsten Filter, Henrik Wolf
Leistungstraining / Erwachsene		Di. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Karsten Filter, Henrik Wolf
Anfänger (Start:2017)		Mi. 16:00-17:30	Ahrens. Weg, li. Halle	Karsten Filter, Henrik Wolf
Anfänger (Start: Nov.2018)		Mi. 17:30-19:00	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Hendrik Bodewig
Haupttraining		Mi. 17:30-20:00	Ahrens. Weg, li. Halle	Karsten Filter, Patrick Pampel, Henrik Wolf
Anfänger (Start: Nov.2018)		Fr. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Hendrik Bodewig
Haupttraining		Fr. 17:00-20:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Karsten Filter, Patrick Pampel, Henrik Wolf

Beitragsstufe 4



FELDENKRAIS

Die Feldenkrais-Methode verbindet auf einzigartige Weise Bewegung und innere Sinneswahrnehmung. In der Bewegung wird die Aufmerksamkeit auf Gelenke, Muskeln, Empfindungen gelenkt und so Bewusstheit entwickelt. Verfestigte Bewegungsmuster können sich auflösen und umgewandelt werden.

Feldenkrais		Di. 16:30-17:30	Sportforum Gym 3	Anita Brüning
-------------	--	-----------------	------------------	---------------

Beitragsstufe 4



FLAMENCO

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

Flamenco (Mittelstufe und Fortgeschrittene)		Do. 11:00-12:30	Sportforum Gym 4	Maren El Masri
---	--	-----------------	------------------	----------------



FOLKLORE

"Halt dich fit - Tanz mit!"

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

Gesellschaftstanz

Di. 14:00-15:30 Sportforum Saal 1

Jan van Hamme

FUSSBALL



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

Unsere Fußball - Sprechzeit im Walddorfer Sportforum: montags von 19:00 - 20:00 Uhr Tel.: 64 50 62 - 0

Abteilungsleiter: Thorsten Kock (kock@fussball.walddoerfer-sv.de)

Stellv. Abteilungsleiter u. Frauen- und Mädchenfußball Koordinator:

Heinrich Färber 0172 413 46 26 oder per Mail: faerber@fussball.walddoerfer-sv.de.

G-Junioren Leitung: Kathrin Böge Tel. 0176 49 37 10 59 oder per Mail boege@fussball.walddoerfer-sv.de.

Abteilungsleiter: Thorsten Kock (kock@fussball.walddoerfer-sv.de)

Aufgrund des Redaktionsschlusses konnten die Trainingszeiten und -orte noch nicht aufgeführt werden.

Aktuelle Informationen dazu finden sich unter <https://walddoerfer-sv.de/sportangebot/fussball/>

1. G weiblich 2013/2014		Merle Klawikoski, Nora Marczoch, Julia Dahrendorf
1. F weiblich 2011/2012		Enno v. Werder
1. E weiblich 2010		Hannah Bluhm, Lena Schlage
3. D weiblich 2008		Hanna Wisniewski, Luisa Holz
2. D weiblich 2008/2009		Tim Fahlteich, Celine Migoda
1. D weiblich 2007		Lili Martinez, Jan Binge
2. C weiblich 2006		Christian Rohloff, Thao-Quyen Nguyen
1. C weiblich 2005		Johanne Wandersleb, Victor Koopmann
1. B weiblich 2003 / 2004		Cordula Kempf, Henrik Schilling
1. Frauen		Niels Quante u.
2. Frauen		Niklas Wilkowski
3. Frauen		Heiko Blohm, Jens Brüggemann
3. G + 4. G männlich 2014		Hendrik Paas, Magnus Beck, Clemens Koeppel, Thieß Penke, Niklas Böge
1. G + 2. G männlich 2013		Hendrik Paas, Magnus Beck, Clemens Koeppel, Thieß Penke, Niklas Böge
4. F männlich 2012		Bero Jassmann, Mats Lahann
3. F männlich 2012		Valentin Agger, Eric Schlüns u. Doninic Lux
2. F männlich 2011		Philip Peters, Harun Sharza
1. F männlich 2011		Nebih Haljiti, Ilmer Dammann
4. E männlich 2010		Santiago Rodrigues Manrique, Henry Menck
3. E männlich 2010		Mika Wettstaedt, Tim Nötzold
2. E männlich 2009		Leon Köpcke, Leon Fische
1. E männlich 2009		Andreas Dämmich
6. D männlich 2008		Peter Kurnol, Lars Dwenger
5. D männlich 2008		Stephan Pflueg, Melchior Posumski
4. D männlich 2008		Olaf Hofmann
3. D männlich 2007		Yasmine Sennewald
2. D männlich 2007		Carsten Peters, Jörg Goldgräbe
1. D männlich 2007		Lasse Herm
4. C männlich 2005		Karsten Kaiser
3. C männlich 2006		Dennis Merten
2. C männlich 2005		Thomas Jöhnk
1. C männlich 2006		Lenard Goedeke, Anton Hein + Fridolin Wagner
1. B männlich 2003		Jörg Laarmann, Lasse Herm
2. A männlich 2002		Dirk Schossig, Simon Anger
1. A männlich 2001/2002		Matthias Böhme, Jan Lohl
1. Herren		Halil Akin, Artur Post
2. Herren		Stefan Schleif, Frank Köppen
3. Herren		Torsten Schuhardt, Holger Rosenfeld
1. Senioren		Uwe Beeck
2. Senioren		Thomas Weihe
3. Senioren		Joachim Heafker



GESUNDHEITS- UND FITNESS-STUDIO

Neben der Nutzung des Geräteparks im Sportforum und der Kursangebote der Beitragsstufen 1-4 stehen den Mitgliedern des Gesundheits- und Fitness-Studios folgende Sportangebote der Beitragsstufe 5 zur Verfügung (Mindestalter: 17 Jahre)

Yoga	Mo. 08:30-09:30	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
BBRP	Mo. 10:15-11:00	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
Langhantel	Mo. 18:00-19:00	Sportforum Gym 1	Andrea Bank
Indoor Cycling	Mo. 19:00-20:00	Sportforum Gym 1	Andrea Bank
Wirbelsäulengymnastik	Di. 10:00-10:45	Sportforum Gym 1	Ute Hiesener-Sprick
Yoga	Di. 18:00-19:00	Sportforum Gym 1	Brigitte Schöneweiß
Indoor Cycling	Mi. 08:15-09:15	Sportforum Gym 1	Helga Struwe
Wirbelsäulengymnastik	Mi. 09:15-10:15	Sportforum Gym 1	Katharina Wiltmann
Pilates	Mi. 10:15-11:15	Sportforum Gym 1	Katharina Wiltmann
Indoor Cycling	Mi. 19:30-20:30	Sportforum Gym 1	Marcus Ganster
Langhantel	Do. 18:00-19:00	Sportforum Gym 1	Freya Wollenhaupt
Indoor Cycling	Do. 19:00-20:00	Sportforum Gym 1	Freya Wollenhaupt
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
Indoor Cycling	Fr. 19:00-20:00	Sportforum Gym 1	Janita Fischer
Fit Mix	So. 10:30-11:15	Sportforum Gym 1	Anja Englert
Balance Motion	So. 11:15-12:00	Sportforum Gym 1	Anja Englert

GESUNDHEITSSPORT



Sport in Gemeinschaft zu erleben hilft Menschen mit gesundheitlichen und körperlichen Einschränkungen, sich wohler zu fühlen und lindert in vielen Fällen auch körperliche Beschwerden. Unser Gesundheitssport umfasst Angebote im Bereich Rückenschule, Beckenbodentraining, Progressive Muskelentspannung und Gehirntraining. Angepasst auf das jeweilige Niveau der Teilnehmer leiten unsere qualifizierten Trainer diese Kurse an und tragen damit zur Steigerung des Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit bei. Bei unseren Angeboten Rückenschule können die Kosten anteilig von Krankenkassen übernommen werden.

Weitere Angebote finden sich im Bereich Rehabilitationssport (Herzsport, Lungensport, Orthopädiensport).

Beckenbodenfitness für Anfänger	G	Mo. 16:00-17:15	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Gehirntraining ab 21.10.2019	WS	Mo. 20:00-21:30	Sportforum	Prof. Dr. Désirée Ladwig
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Di. 17:30-18:30	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Di. 18:30-19:30	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Di. 19:30-20:30	Sportforum Gym 3	Gabriele Fiebig
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Di. 20:30-21:30	Sportforum Gym 3	Gabriele Fiebig
Neue Rückenschule nach KddR ab 13.8.2019	WS; B; G	Di. 20:30-22:00	Sportforum Gym 4	Andreas Fischer
Progressive Muskelentspannung (PMR) - ab 19.11.2019	WS B, G	Di. 20:30-22:00	Sportforum Gym 4	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	W; G	Mi. 09:15-10:15	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Mi. 10:15-11:15	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Beckenbodenfitness für Frauen	G	Do. 11:00-12:15	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Do. 18:00-19:00	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Do. 19:00-20:00	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Do. 20:00-21:00	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Do. 21:00-22:00	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer



GYMNASTIK UND TURNEN

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

Fitnessstraining (Frauen)	Mo. 09:00-10:00	Sportforum Saal 1	Jennifer Adam
Wirbelsäulengymnastik	Mo. 10:00-11:00	Sportforum Saal 1	Jennifer Adam
Fitnessstraining (Männer)	Mo. 15:00-16:00	Sportforum Gym 2	Jens Holst
Fitnessstraining	Mo. 17:30-18:30	Sportforum Saal 1	Marion Dannhauer
Fitnessstraining (Männer)	Mo. 20:30-22:00	Sportforum Gym 4	Jens Holst
Fitnessstraining (Männer)	Di. 08:45-09:45	Sportforum Gym 2	Joel Brandes
Mobilisation	Di. 09:00-10:00	Sportforum Gym 3	Maren Höfermann
Fitnessstraining	Di. 09:00-10:00	Sportforum Gym 1	Ute Hiesener-Sprick

Fitnessstraining (Frauen)	Di. 10:00-11:00	Sportforum Gym 2	Barbara Joeres
Gymnastik (a.d. Hocker)	Di. 10:00-11:00	Sportforum Gym 3	Maren Höfermann
Fitnessstraining (Frauen)	Di. 11:00-12:00	Sportforum Saal 1	Anja Englert
Fitnessstraining (Frauen)	Di. 18:30-19:30	Sportforum Gym 4	Barbara Joeres
Fitnessstraining (Frauen)	Mi. 08:30-09:30	Sportforum Saal 1	Birgit Chmielewski
Gymnastik (a.d. Hocker)	Mi. 09:30-10:30	Sportforum Saal 1	Helga Struwe
Wirbelsäulengymnastik	Mi. 10:30-11:30	Sportforum Saal 1	Helga Struwe
Wirbelsäulengymnastik	Mi. 16:00-17:00	Sportforum Gym 2	Susanne Nawo
Fitnessstraining	Mi. 18:30-19:30	Sportforum Gym 4	Nicola Westphal
Fitnessstraining	Mi. 20:30-21:30	Sportforum Gym 4	Antje Gipp
Fitnessstraining (Männer)	Do. 08:45-09:45	Sportforum Gym 1	Jennifer Adam
Gymnastik (Arthrose/Rheuma)	Do. 09:00-10:00	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Fitnessstraining (Frauen)	Do. 10:15-11:15	Sportforum Saal 1	Barbara Joeres
Fitnessstraining (Männer)	Do. 17:30-18:45	Sportforum Gym 4	Jennifer Adam
Fitnessstraining	Do. 20:30-22:00	Sportforum Gym 4	Marion Dannhauer
Fitnessstraining (Frauen)	Fr. 08:30-09:30	Sportforum Gym 3	Birgit Chmielewski
Fitnessstraining	Fr. 09:30-10:30	Sportforum Saal 1	Anja Englert
Wirbelsäulengymnastik	Sa. 12:00-13:00	Sportforum Gym 2	

Beitragsstufe 3



Haidong GUMDO

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

Fachliche Leitung: Jens Burk Jens Burk (040 320 44 358)

Haidong Gumdo - Schwertkampfkunst ab 8 Jahre	Fr. 17:00-18:00	Gymnastikhalle Eulenkugstraße	Jens Burk
Haidong Gumdo - Schwertkampfkunst ab 14 Jahre	Fr. 18:00-19:30	Gymnastikhalle Eulenkugstraße	Jens Burk
Haidong Gumdo - Schwertkampfkunst ab 14 Jahren	So. 18:00-19:30	Sportforum Gym 1	Jens Burk

Abteilungsbeitrag



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. Wenn ihr Interesse habt, kommt gern für ein Probetraining vorbei und macht mit - bringt einfach eure Sportsachen mit.

Abteilungsleiter: Knuth Lange, Mailkontakt: handball@walddoerfer-sv.de

1. D männlich (2007+2008)	Mo. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links)	Hagen Ploog
2. D männlich (2007+2008)	Mo. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Mirko Kromer
1. D weiblich (2007+ 2008)	Mo. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Lars Dressel
1. C männlich	Mo. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Malte Paetzel
1. C weiblich	Mo. 19:00-20:30	Dreifeldhalle Gymnasium Ohlstedt	Madlen Pachali
1. A männlich	Mo. 19:00-20:30	Dreifeldhalle Gymnasium Ohlstedt	Malte-Maria Münchow
1. B männlich	Mo. 19:00-20:30	Dreifeldhalle Gymnasium Ohlstedt	Hauke Zielke
2. Herren	Mo. 19:00-20:30	Dreifeldhalle Gymnasium Ohlstedt	Madlen Pachali
Piccolinos mixed 4-5 Jahre	Di. 15:30-16:30	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Andrea Dettmer
Minimixed (2010 und jünger)	Di. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Andrea Dettmer
2. D weiblich (2007+ 2008)	Di. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Thomas Zielke
1. B weiblich	Di. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Laura Voß, Maciej Hinc
1. Herren	Di. 20:00-21:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Marc Testorf
1. Frauen	Di. 20:00-21:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links)	Knuth Lange
1. E weiblich 2008/2009	Mi. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links)	Katharina Kammerer, Rajka Dicks
Minimädchen (2010 und jünger)	Mi. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Andrea Dettmer
1. C männlich	Mi. 17:00-18:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links)	Malte Paetzel
2. E männlich (2009 + 2010)	Mi. 17:00-18:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (mitte, rechts)	Jan- Henri Janßen
1. C weiblich	Mi. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Madlen Pachali
2. D männlich (2007+2008)	Mi. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte)	Mirko Kromer
1. Frauen	Mi. 20:00-21:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Knuth Lange
1. D weiblich (2007+ 2008)	Do. 17:00-18:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (mitte, rechts)	Lars Dressel
1. E männlich	Do. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Kai Seela
2. D weiblich (2007+ 2008)	Do. 17:00-18:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links)	Thomas Zielke
1. B männlich	Do. 18:30-20:00	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (mitte, rechts)	Hauke Zielke
1. D männlich	Do. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Hagen Ploog
1. C männlich	Do. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links)	Malte Paetzel
1. B weiblich	Do. 18:30-20:00	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links)	Laura Voß, Maciej Hinc
1. Herren	Do. 20:00-21:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (mitte, rechts)	Marc Testorf

2. Herren	Do. 20:00-21:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links)	Madlen Pachali
1. E männlich (2009+ 2010)	Fr. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Kai Seela
3. E männlich (2009+ 2010)	Fr. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Volker Richter
1. A männlich	Fr. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Malte-Maria Münchow

Beitragsstufe 1



INKLUSIONSSPORT

Ziel ist es, behinderten Menschen ihren Weg in die gesellschaftliche Integration zu ermöglichen und zu begleiten. Durch die Möglichkeit, Sport und Bewegungsangebote über eine Mitgliedschaft in einem regulären Sportverein zu nutzen, möchten wir somit zum einen das körperliche und seelische Wohlbefinden steigern und zum anderen einen Schritt aus der sozialen Isolation, hin zum integrierten Miteinander, gehen.

Inklusionssportgruppe 3 - 12 Jahre	Di. 15:30-17:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Ute Jekubik
Freizeitsportkicker (Mädchen und Jungen ab 8 Jahren)	Di. 16:00-17:00	Irena-Sendler-Schule - Zweifelhalle (links)	Yannick Aßmann
Inklusionssportgruppe Jugendl. & Erw. (ab 13 Jahre)	Do. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links)	Monika Formica, Stefanie Cremer

Beitragsstufe 2



INLINE - HOCKEY

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

Inline-Hockey Jugend und Frauen (Hobby)	Mi. 20:15-22:00	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Janet Adam
Inline-Hockey Jugend und Herren (Hobby)	Fr. 20:00-21:45	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links, mitte, rechts)	Guido Klenner, Carsten Walkusch

Beitragsstufe 2



INLINE - SKATING

Inline-Skating ist eine weltweit stark wachsende Freizeitsportart. Die Begeisterung für das Fortbewegen auf den »in-einer-Linie« angeordneten Rollen wuchs zu Beginn der neunziger Jahre besonders in den USA. Für Workshops ist eine vorherige Anmeldung im Sportforum erforderlich.

Fachliche Leitung: Sabine Preußner, Mailkontakt: inline@walddoerfer-sv.de

Inlineskaten, Fortgeschrittene (5 - 14 Jahre)	Mi. 16:00-17:30	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Sabine Preußner
Inlineskaten, Leistungsgruppe (8 - 17 Jahre)	Mi. 17:30-19:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Sabine Preußner
Inlineskaten, Anfänger (5 - 12 Jahre)	Do. 15:30-16:30	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Christiane Loch

Beitragsstufe 3



JUDO

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

Fachliche Leitung: Robert Röber; Mailkontakt: judo@walddoerfer-sv.de

Judo - Fortgeschrittene (7 - 16 Jahre)	Mo. 17:00-18:30	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Robert Röber
Judo - Anfänger ab 12 Jahre	Mo. 17:00-18:30	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Robert Röber
Judo - Fortgeschrittene (7 - 16 Jahre)	Di. 17:00-18:30	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Niclas Blessin, Tobias Hartz
Judo - Fortgeschrittene, Jugendliche bis 17 Jahre	Di. 18:30-20:00	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Maik Mandelkow, Thomas v. Appen
Judo - Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene	Di. 20:00-21:45	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Robert Röber
Judo - Anfänger ab 7 Jahre	Do. 17:00-18:30	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Thomas von Appen, Katharina Siebert
Judo - Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene	Do. 20:00-21:45	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Robert Röber
Judo - freies Training	So. 15:00-18:00	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Niclas Blessin

Lokalsport immer auf der Rückseite im



HEIMAT ECHO

WOCHENZEITUNG FÜR HAMBURGS NORDOSTEN

Das Beste kommt zum Schluss

... und auf www.heimatecho.de



KARATE - DO

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

Fachliche Leitung: Martin Kröckel, Mailkontakt: karate-do@walddoerfer-sv.de

Karate - Freies Training	Di. 07:00-08:00	Sportforum Gym 2	Peter Knothe
Karate - Kinder Anfänger 9-14 J.	Mi. 17:30-18:30	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Martin Kröckel
Karate - Jap. Kampfk. / Selbstvert. Fortg. 12-16 J.	Mi. 18:30-19:30	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Martin Kröckel
Karate - Jap. Kampfk. / Selbstvert. Erwachsene	Mi. 20:00-21:30	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Martin Kröckel, Marie-Christine Giering
Karate - Kinder Anfänger 9-12 J.	Fr. 15:30-16:30	Sportforum Gym 2	Pierre Bouchard, Michelle Bouchard
Karate - Fortgeschrittene 12-16 J.	Fr. 16:30-17:30	Sportforum Gym 2	Martin Kröckel
Karate - Erwachsene Anfänger	Fr. 18:00-19:30	Sportforum Gym 2	Martin Kröckel, Marie-Christine Giering
Karate - Erwachsene Fortgeschrittene	Fr. 19:30-21:00	Sportforum Gym 2	Martin Kröckel
Karate - Wettkampftraining	So. 14:00-15:30	Sportforum Gym 2	Martin Kröckel



KLETTERN

Lernen Sie Klettern an einer 8 Meter hohen Kletterwand. Erleben Sie das Gefühl, an einer senkrechten Wand empor zu steigen oder perfektionieren Sie Ihr Können als Fortgeschrittener in unseren festen Angeboten.

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

Fachliche Leitung: Tobias Kähler, Mailkontakt: info@walddoerfer-sv.de

Klettern - Kinder Fortgeschrittene 1 (ab 8 Jahren)	W	Mo. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Tobias Kähler
Klettern Fortgeschrittene 2 / freies Klettern		Mo. 18:00-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Tobias Kähler
KL/ Kinder Anf./ Gr.A1- A- Start:13.8.2019	WS	Di. 18:00-19:30	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Janet Adam
Bouldern -Kinder Anf./ Gr.B1- Start: 14.8.2019	WS	Mi. 17:00-18:30	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Sophia Ohlendorf, Luis Lütje
KL/ Kinder Anf./ Gr.A1- B- Start: 14.8.2019	WS	Mi. 18:30-20:00	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Sophia Ohlendorf, Luis Lütje
KL/ Jugendliche ab 14 J.& Erw.- Start: 23.10.2019	WS	Mi. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Peter Berger
Klettern Fortgeschrittene 1 (ab 8 Jahren)	W	Do. 17:30-19:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Vincent Kohn, Luis Lütje
Klettern Fortgeschrittene 2 / freies Klettern	W	Fr. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Tobias Kähler
Klettern Fortgeschrittene 2 / freies Klettern	W	Fr. 18:00-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Tobias Kähler, Julian Felizeter



KUNST- UND GERÄTTURNEN

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

Kunstturnen Breitensportgruppe für Mädchen ab 9 J.	W	Mo. 18:15-19:30	Ahrens. Weg, li. Halle	Nina Günter
Gerätturnen 6 - 9 Jahre (Aufnahmestop, lange Warteliste)	W	Di. 17:00-18:00	Schule Eulenkrugstraße	Hanna
Gerätturnen 9 - 12 Jahre	W	Di. 18:00-19:30	Schule Eulenkrugstraße	Hanna
Tanzen und Turnen (Kinder 7 - 10 Jahre)		Do. 16:00-17:00	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Steffi Franzen, Rika Marie Gerke
Kunstturnen Breitensportgruppe für Mädchen ab 10 J.		Do. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Nina Günter



LATIN DANCE

Peruanische Lebensfreude pur erlebt ihr bei unserem Latin Dance Kurs mit Cesar Sanchez und seiner Tanzpartnerin Sandra Cucak. Cesar ist Salsa-Showtänzer und Tanzlehrer aus und in Hamburg. Salsa, Merengue, Bachata...! Willkommen sind alle Teens, Erwachsene, Paare und Singles.

Latin Dance - Anfänger	Fr. 19:00-20:00	Sportforum Saal 1	Cesar Sanchez, Sandra Cucak
Latin Dance - Fortgeschrittene	Fr. 20:00-21:30	Sportforum Saal 1	Cesar Sanchez, Sandra Cucak

LEICHTATHLETIK



Das Allhorn-Stadion ist die Heimat unserer Leichtathleten und bietet hervorragende Trainingsbedingungen. Das Training umfasst verschiedene Lauf-, Sprung- und Wurf-Disziplinen und jede davon ist faszinierend! Die Trainingsgruppen sind nach Jahrgängen getrennt. Innerhalb der Jahrgänge trainieren Jungs und Mädchen gemeinsam. Kommen Sie vorbei und erleben Sie die ursprünglichste aller Sportarten.

Abteilungsleitung: Sylvia Berger, Mailkontakt: leichtathletik@walddoerfer-sv.de

Grundschule- Jahrgang 2010	Di. 15:45-16:45	Ahrens. Weg (Allhorn Stadion, li. Halle)	Antonia Farr, Charlotte Lilly Pohlmann
Jahrgang 2009-2007	Di. 16:45-18:00	Ahrens. Weg (Allhorn Stadion, li. Halle)	Antonia Farr, Eric Hofmann, Anna Igbinosun
Jahrgang 2006-2004	Di. 17:30-19:00	Ahrens. Weg (re. Halle (WdG), Allhorn Stadion, li. Halle)	Sylvia Berger, Antonia Farr
Jahrgang 2003 und älter	Di. 18:30-20:00	Ahrens. Weg (Allhorn Stadion, li. Halle)	Sylvia Berger
Jedermann/Jederfrau Ü60	Di. 20:00-22:00	Ahrens. Weg (re. Halle (WdG), Allhorn Stadion)	Gerd Jessen, Marion Dannhauer
KINDERLEICHTathletik, Jg. 2013 und jünger	Mi. 16:00-17:00	Ahrens. Weg (Gymn.saal, Allhorn Stadion)	Eric Hofmann, Charlotte Lilly Pohlmann, Antje Jaklitsch
Grundschule bis Jahrgang 2010	Do. 15:45-16:45	Ahrens. Weg (Allhorn Stadion, li. Halle)	Antonia Farr, Anna Igbinosun
Jahrgang 2009-2007	Do. 16:45-18:00	Ahrens. Weg (Allhorn Stadion, li. Halle)	Eric Hofmann, Ole Karstens
Jahrgang 2006-2004	Do. 17:30-19:00	Ahrens. Weg (Allhorn Stadion, li. Halle)	Sylvia Berger, Eric Hofmann
Jahrgang 2003 und älter	Do. 18:30-20:00	Ahrens. Weg (Allhorn Stadion, li. Halle)	Sylvia Berger
Jedermann/Jederfrau Erwachsene	Do. 20:00-21:30	Ahrens. Weg (Allhorn Stadion, li. Halle)	Svenja Matzke
Fördertraining	Fr. 18:00-20:00	Ahrens. Weg, li. Halle	Sylvia Berger

LINE DANCE



Line Dance ist ein Tanz-Trend, der aus Amerika kommt und Europa im Sturm erobert hat. Beim Line Dance muss keiner führen und niemand braucht Angst zu haben, dem anderen auf die Füße zu treten. Jeder tanzt für sich allein - und doch wieder gemeinsam mit den anderen. Wer einmal seine Reihe und den Rhythmus verliert, reiht sich einfach wieder ein und tanzt weiter.

Catalan Style- High Beginner/ Low Intermediate- ab 12.6.2019 (für Mitgl.Line Dance kostenfrei)	WS	Mi. 15:30-16:45	Sportforum Saal 1	Doris Prieß
Country Line Dance (Anfänger)		Mi. 17:00-18:00	Sportforum Saal 1	Doris Prieß
Country Line Dance (Fortgeschrittene)		Mi. 18:00-19:30	Sportforum Saal 1	Doris Prieß
Line Dance (Fortgeschrittene)		Fr. 18:00-19:30	Sportforum Gym 4	Simone Kruse
Catalan Style für Fortgeschrittene ab 7.6.2019 (für Mitgl. ab der Stufe 2 kostenfrei)	WS	Fr. 19:30-21:00	Sportforum Gym 4	Simone Kruse

KletterWald HAMBURG

DIE CHALLENGE IM GRÜNEN!

• Kindergeburtstage • Betriebsfeiern
• Spaß mit Freunden und Familie

www.kletterwald-hamburg.com

IndooPark HAMBURG

FÜR KINDERGEBURTSTAGE DIE NR.1!

www.indoo.de

EisArena HAMBURG

HAMBURGS COOLSTE EISBAHN
IN PLANTEN UN BLOMEN

www.eisarena-hamburg.de



PARKOUR

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

Parkour für Kids 6 - 9 J. (Basic)	W	Mo. 16:15-17:15	Schule Eulenkrugstraße	Simon Pouly, Jakob in't Veld
Parkour für Kids 9-13 J. (Basic)	W	Mo. 17:15-18:30	Schule Eulenkrugstraße	Simon Pouly, Jakob in't Veld
Parkour - Minis 5 - 8 J.	W	Di. 15:00-16:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Simon Pouly, Matthias Hirsch
Parkour für Kids 8-10 J. (Basic)	W	Di. 16:00-17:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Simon Pouly, Matthias Hirsch
Parkour für Kids 11-13 J. (Basic und Fortgeschritten)		Di. 17:00-18:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Simon Pouly, Matthias Hirsch
Parkour - Minis 5 - 8 J.		Mi. 16:30-17:30	Schule Eulenkrugstraße	Carlos Roberto da Silva Costa
Parkour für Kids 8-10 J. (Basic)	W	Mi. 17:30-18:30	Schule Eulenkrugstraße	Carlos Roberto da Silva Costa
Parkour für Kids 11-13 J. (Basic und Fortgeschritten)	W	Mi. 18:30-19:30	Schule Eulenkrugstraße	Carlos Roberto da Silva Costa
Parkour für Jugendliche und Erw. (Fortgeschritten)	W	Mi. 19:30-20:30	Schule Eulenkrugstraße	Carlos Roberto da Silva Costa
Parkour für Kids 6 - 9 J. (Basic)		Fr. 15:00-16:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Carlos Roberto da Silva Costa
Parkour für Kids 10 - 13 J. (Basic)		Fr. 16:00-17:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Carlos Roberto da Silva Costa



PILATES

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

Pilates		Mo. 18:45-19:30	Sportforum Gym 2	Carmen Fürst
Pilates		Di. 16:00-17:00	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Pilates (Fortgeschrittene)		Di. 17:00-18:00	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Pilates		Mi. 10:00-11:00	Sportforum Gym 2	Carmen Fürst
Pilates		Mi. 18:00-18:45	Sportforum Gym 2	Michela Paiano-Stein
Pilates		Do. 10:00-11:00	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Pilates		Do. 10:45-11:45	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Pilates		Do. 20:00-21:00	Sportforum Gym 1	Carmen Fürst
Pilates		Fr. 09:30-10:30	Sportforum Gym 2	Carmen Fürst
Pilates		Fr. 18:00-19:00	Sportforum Saal 1	Maren Höfermann
Pilates		So. 16:30-17:30	Sportforum Gym 1	



PRELLBALL

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

Mixed (Damen & Herren)		Di. 20:00-22:00	Ahrensberg Weg, li. Halle	Klaus-Dieter Heine
------------------------	--	-----------------	---------------------------	--------------------



QI GONG

Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist, die auch Teil der traditionellen Chinesischen Medizin ist. Auch Kampfsport-Übungen werden darunter verstanden. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen der inneren Stille. Die Übungen dienen zur Anreicherung und Harmonisierung des Qi.

Qi Gong		Mo. 11:00-12:15	Sportforum Gym 1	Ute Hiesener-Sprick
Qi Gong		Mo. 19:30-20:30	Sportforum Gym 2	Wenting Liang-Chyba
Qi Gong		Di. 10:45-12:00	Sportforum Gym 1	Ute Hiesener-Sprick
Qi Gong		Mi. 08:15-09:15	Sportforum Gym 3	Martina Awe-Bubenheim
Qi Gong		Do. 11:15-12:30	Sportforum Saal 1	Martina Awe-Bubenheim
Qi Gong (Fortgeschrittene)		Do. 18:00-19:00	Sportforum Gym 2	Regina Bondzio



RADSPORT

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

Fachliche Leitung: Rolf Ebert, Mailkontakt: rst@walddoerfer-sv.de

Trainingsgruppe 25-30 km/h (Mai - August)	Mo. 18:30-20:30	Sportforum	Rolf Ebert, Holger Hillig
Trainingsgruppe 27-33 km/h (April - September)	Di. 18:30-20:30	Sportforum	N. N.
Trainingsgruppe 25-30 km/h (April - September)	Mi. 18:30-20:30	Sportforum	Norbert Kübart
Trainingsgruppe 27-33 km/h (April - September)	Do. 18:30-20:30	Sportforum	Frank Schade, Christoph Bertram

REHABILITATIONSSPORT



Rehabilitationssport wirkt mit den Mitteln des Sportes ganzheitlich auf Menschen mit Einschränkungen ein. Ziel ist es, die Ausdauer und Kraft zu stärken, Koordination und Flexibilität zu verbessern. Die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit soll gestärkt und zu einem lebensbegleitenden Sporttreiben motiviert werden.

Ihre Verordnung ist die Grundlage bei der Prüfung einer Leistungsübernahme durch die Kostenträger und muss deshalb unbedingt enthalten: Diagnose mit Funktions-/ Belastungseinschränkung im Sport, Rehabilitationsgrund/-ziel(e), Rehabilitationsumfang + Anzahl der Übungseinheiten (ÜE), Empfehlung hinsichtlich definierter Rehabilitationssportarten und Inhalten. Bitte vereinbaren Sie einen telefonischen Termin zur Erstberatung!

info@walddoerfer-sv.de

Herzsport - Trainingsgruppe 75 Watt*	W; B; G;	Mo. 08:15-09:45	Sportforum Gym 2	Antje Surenbrock
Herzsport - Übungsgruppe ab 50 Watt	B; G	Mo. 08:15-09:15	Sportforum Gym 3	Kerstin Hönigschmidt
Herzsport - Übungsgruppe ab 50 Watt*	W; B; G	Mo. 09:45-10:45	Sportforum Gym 2	Antje Surenbrock
Herzsport - Übungsgruppe ab 50 Watt*	W; B; G	Mo. 10:45-11:45	Sportforum Gym 3	Antje Surenbrock
Orthopädie - Rehasport*	W; B; G	Mo. 11:00-12:00	Sportforum Gym 4	Silke Hänsel
Lungensport (Asthma und COPD)	B; G	Mo. 12:00-13:00	Sportforum Gym 3	Silke Hänsel
Orthopädie - Rehasport*	W; B; G	Mo. 13:00-14:00	Sportforum Gym 3	Silke Hänsel
Orthopädie - Rehasport	B; G	Mo. 14:00-15:00	Sportforum Gym 3	Silke Hänsel
Präventive Herzsportgruppe (ohne Arzt, kann nicht über Verordnung abgerechnet werden)	G	Mo. 19:00-20:30	Schule Eulenkrugstraße	Kerstin Hönigschmidt
Herzsport - Übungsgruppe ab 50 Watt*	W; B; G	Di. 09:00-10:00	Sportforum Saal 1	Antje Surenbrock
Herzsport - Übungsgruppe ab 50 Watt*	W; B; G	Di. 10:00-11:00	Sportforum Saal 1	Antje Surenbrock
Herzsport - Hockergruppe ab 30 Watt	W; B; G	Di. 11:00-12:00	Sportforum Gym 3	Antje Surenbrock
Lungensport (COPD)	B; G	Di. 12:00-13:00	Sportforum Gym 3	Antje Surenbrock
Orthopädie - Rehasport*	B G	Mi. 12:15-13:15	Sportforum Gym 1	Maren Höfermann
Orthopädie - Rehasport*	W; B; G	Mi. 15:00-16:00	Sportforum Gym 2	Anja Englert
Orthopädie - Rehasport*	B; G	Do. 08:15-09:15	Sportforum Gym 4	Maren Höfermann
Lungensport (Asthma und COPD)	B; G	Do. 09:15-10:15	Sportforum Saal 1	Maren Höfermann
Lungensport (COPD)	B; G	Fr. 09:30-10:30	Sportforum Gym 3	Kerstin Hönigschmidt
Trainingsgruppe Herzsport mit Nordic Walking	B; G	Fr. 18:30-20:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Kerstin Hönigschmidt

* (geschlossene Gruppe, zur Zeit keine freien Plätze)

Mehr als ein Dach über dem Kopf

Mit Sicherheit, Komfort und Pflegequalität residieren in Volksdorf.

Entscheiden Sie sich jetzt, aktiv und rechtzeitig, für einen Einzug in die Residenz.

Wohnpark am Wiesenkamp

gemeinnützige GmbH
Ein Unternehmen der Albertinen-Gruppe
Wiesenkamp 16 · 22359 Hamburg
Telefon: 0 40 644 16 - 0
info@residenz-wiesenkamp.de
www.residenz-wiesenkamp.de

In direkter Umgebung des
Ev. Amalie-Siebeking-Krankenhauses sowie
der U-Bahn-Station Meiendorfer Weg



Residenz am
Wiesenkamp

albertinen[†]

in besten Händen

Apotheke am Bahnhof Volksdorf

– Marlis Krampf –



ALLOPATHIE
HOMÖOPATHIE
NATURHEILKUNDE



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



RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK

Die Rhythmische Sportgymnastik wird mit musikalischer Begleitung durchgeführt, ist vor allem durch gymnastische und tänzerische Elemente gekennzeichnet und erfordert in hohem Maß Körperbeherrschung.

Fachliche Leitung: Sylvia Lopatta und Jessica Krüger, Mailkontakt: rsg@walddoerfer-sv.de

Breitensportgruppe ab 5 J.	W	Mo. 17:00-18:15	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (mitte, rechts)	Kaja Luisa Goebel, Widijana Sutardi
Leistungsgruppe 5-11 J.		Mo. 17:00-18:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links)	Sylvia Lopatta
Leistungsgruppe ab 12 J.		Mo. 18:30-21:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links)	Sylvia Lopatta, Jessica Krüger
Breitensportgruppe ab 5 J.		Mi. 15:00-16:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Maren Amelie Stoll, Elisabeth Conze
Leistungsgruppe 5-11 J.		Do. 16:30-18:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Sylvia Lopatta, Jessica Krüger
Breitensportgruppe ab 5 J.		Do. 17:00-18:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Alina Levitskaya
Leistungsgruppe ab 12 J.		Do. 18:00-21:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Sylvia Lopatta, Jessica Krüger
Leistungsgruppen 5-11 J.		Sa. 09:00-11:00	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links, mitte)	Sylvia Lopatta, Jessica Krüger
Leistungsgruppe ab 12 J.		Sa. 11:00-13:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links, mitte)	Sylvia Lopatta, Jessica Krüger



ROCK'N'ROLL UND LINDY HOP

Rock'n'Roll ist ein dynamischer, kraftvoller, aber auch ein eleganter Tanz, geprägt durch verschiedene Tanzstile wie Hip Hop, Jazz, Showtanz. Lindy Hop ist ein Tanzstil aus den 1930er Jahren, der als Vorläufer der Tänze Jive, Boogie-Woogie und des akrobatischen Rock 'n' Roll gilt.

Fachliche Leitung: Rika Gerke und Tanja Heckroth, Mailkontakt: rnr@walddoerfer-sv.de

Lindy Hop		Mo. 19:30-20:30	Sportforum Gym 4	Ruby Doo
Rock'n'Roll - Anfänger ab 14 Jahre		Di. 19:30-21:00	Schule Eulenkrogstraße	Ulrich Lopatta, Thomas Fischer
Rock'n'Roll - Fortgeschrittene ab 14 Jahre		Di. 19:30-22:00	Schule Eulenkrogstraße	Ulrich Lopatta, Thomas Fischer
Rock'n'Roll - Anfänger ab 14 Jahre		Do. 19:30-21:00	Schule Eulenkrogstraße	Thomas Fischer
Rock'n'Roll - Fortgeschrittene ab 14 Jahre		Do. 19:30-22:00	Schule Eulenkrogstraße	Thomas Fischer
Rock'n'Roll (freies Training nach Absprache)		So. 10:00-14:00	Schule Eulenkrogstraße	Steffi Franzen, Thomas Fischer



SCHWIMMEN

Aktuell sind leider alle Schwimmgruppen geschlossen. Wir arbeiten unsere Wartelisten ab. Schwimmer, die Wettkampferfahrungen haben, älter als 12 Jahre sind und drei Lagen beherrschen, können - nach Absprache - zu einem Probeschwimmen nach Farmsen kommen. Bitte hier eine Mail mit Angabe von Namen|Geburtsjahr|Leistungsstand|Abzeichen|Telefonnummer an schwimmen@walddoerfer-sv.de.

Barbara Vielhauer, Lars Brotzki; Mailkontakt: schwimmen@walddoerfer-sv.de

Trainingsgruppe LG 1/ LG 2 (geschlossene Gruppe)		Mo. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Jens Richter
Erwachsene 2 (geschlossene Gruppe), mind. 3 Lagen		Mo. 21:00-22:00	Berufsförderungswerk	Hermann Jahnke
Masters, freies Schwimmen		Mo. 21:00-22:00	Berufsförderungswerk	Hermann Jahnke
Trainingsgruppe LG 2 & LG 3 (geschlossene Gruppe)		Di. 17:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Nikita Chygrynets, Carolin Müller
Trainingsgruppe TG 4 & TG 5 (geschlossene Gruppe)		Di. 17:00-18:00	Schwimmhalle Volksdorf	Beate Kuhlwein, Chiara Corleis
Trainingsgruppe TG 4 & TG 6 (geschlossene Gruppe)		Di. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Benedikt Rogosch, Carolin Müller

Museumsdorf Volksdorf

Sport um 1900

Im Museumsdorf Volksdorf wird bei vielen Veranstaltungen das dörfliche Leben um 1900 dargestellt - schauen Sie mal wieder vorbei.

www.museumsdorf-volksdorf.de

malschule Volksdorf

Mitglied im Berufsverband Bildender Künstler Hamburg e.V.

- Fortlaufende Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Anfänger und Fortgeschrittene
- Kinder-Ferien-Malkurse
- Gutscheine

Grafik Design:
www.atelier-grote.de
Malerei:
www.galerie-grote.de

Atelier Grote / Karsten Grote Telefon: 040 - 644 7 644
22359 Hamburg-Volksdorf www.malschule-volksdorf.de

LG Farmsen	Di. 20:00-21:00	Berufsförderungswerk	Jan Niklas Bollow
Trainingsgruppe TG 6 (geschlossene Gruppe)	Mi. 17:00-18:00	Schwimmhalle Volksdorf	Maya Mertens, Jens Richter
Trainingsgruppe LG 3 & TG 3 (geschlossene Gruppe)	Mi. 17:00-18:00	Schwimmhalle Volksdorf	Vincent Klatt, Niklas Issem
Trainingsgruppe LG 1/ LG 2 (geschlossene Gruppe)	Mi. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Jens Richter
Masters, freies Schwimmen	Mi. 21:00-22:00	Berufsförderungswerk	Hermann Jahnke
Erwachsene 2	Mi. 21:00-22:00	Berufsförderungswerk	Hermann Jahnke
Trainingsgruppe LG 3 & TG 3 (geschlossene Gruppe)	Do. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Jens Richter
Trainingsgruppe BFW 1 (geschlossene Gruppe)	Fr. 15:00-15:45	Berufsförderungswerk	Andreas Fechner
Trainingsgruppe BFW 2 (geschlossene Gruppe)	Fr. 15:45-16:30	Berufsförderungswerk	Andreas Fechner

Workshopbeitrag



SCHWIMMSCHULE

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

SchS/ Kinder Fortg.- Gr. C - Start: 14.8.2019/08.01.2020	WS	Mi. 14:00-15:00	Schwimmhalle Neusurenland	Beate Kuhlwein
SchS/ Kinder Anf.- Gr. C - Start: 14.8.2019/08.01.2020	WS	Mi. 15:00-16:00	Schwimmhalle Neusurenland	Beate Kuhlwein
SchS/ Kinder Anf.- Gr. E - Start: 15.8.2019/06.02.2020	WS	Do. 16:00-17:00	Schwimmhalle Neusurenland	Beate Kuhlwein
SchS/ Kinder Anf. - Gr. F - Start: 15.8.2019/06.02.2020	WS	Do. 17:00-18:00	Schwimmhalle Neusurenland	Beate Kuhlwein
SchS/ Kinder Fortg.- Gr. A - Start: 10.5.2019/25.10.2019	WS	Fr. 15:00-15:45	Berufsförderungswerk	Beate Kuhlwein
SchS/ Kinder Fortg.- Gr. B - Start: 10.5.2019/25.10.2019	WS	Fr. 15:45-16:30	Berufsförderungswerk	Beate Kuhlwein

Abteilungsbeitrag



SKI

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

Abteilungsleitung: Arne Bestmann, Mailkontakt: ski@walddoerfer-sv.de

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



SPORTABZEICHEN

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

sport@walddoerfer-sv.de

Beitragsstufe 4



TAI CHI

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

Tai Chi - Fortgeschrittene	Mo. 16:30-17:45	Sportforum Gym 2	Renate Kolk
Tai Chi - Anfänger	Mo. 17:45-18:45	Sportforum Gym 2	Renate Kolk
Tai Chi - Freies Training für Anfänger und Fortgeschr.	Mo. 20:30-22:00	Sportforum Gym 2	Wenting Liang-Chyba
Tai Chi - Hand- und Waffenformen (Fortgeschrittene)	Do. 19:00-20:30	Sportforum Gym 2	Regina Bondzio

Abteilungsbeitrag



TANZSPORT

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

Abteilungsleiter: Heino Nuppau, Mailkontakt: tanzsport@walddoerfer-sv.de

Tanzkreis für Paare	Mo. 20:15-22:00	Sportforum Gym 3	Bernd Heinze
Turnierpaare	Di. 12:00-14:00	Sportforum Saal 1	N. N.

Freies Training Turnierpaare	Di. 17:30-21:45	Schule Charlottenb. Str.	N. N.
Tanzkreis für Paare	Di. 19:30-21:00	Sportforum Saal 1	Waltraud Heinze
Tanzkreis für Paare	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 Paare	Mi. 19:30-21:00	Sportforum Saal 1	Bernd Kohlen
Tanzkreis für Paare	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.
Freies Training Turnierpaare	Fr. 18:30-21:45	Schule Charlottenb. Str.	N. N.
Vorturniergruppe	So. 16:45-17:15	Sportforum Saal 1	Gabi Rzondkowski
Tanzkreis für Paare	So. 17:15-18:45	Sportforum Saal 1	Gabi Rzondkowski
Freies Training Turnierpaare	So. 19:00-22:00	Sportforum Saal 1	N. N.

Beitragsstufe 4

TENNIS



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

Barbara Vielhauer, Marco Gehrke; Mailkontakt: tennis@walddoerfer-sv.de

Tennis Kinder Fortgeschrittene Gr.1/ Jg.2008	Mo. 18:00-19:00	Tennisplatz 1	Peet Heichen
Tennis Kinder Fortgeschrittene Gr.33/ Jg.2008	Mo. 18:00-19:00	Tennisplatz 5	Aria Mirzazadeh
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene Gr.2	Mo. 19:00-20:00	Tennisplatz 1	Peet Heichen
Tennis Kinder Fortgeschrittene Gr.34/ Jg.2008	Mo. 19:00-20:00	Tennisplatz 5	Aria Mirzazadeh
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene Gr.36	Mo. 20:00-21:00	Tennisplatz 1	Peet Heichen
Tennis Kinder Fortgeschrittene Gr.3/ Jg.2005-2008	Di. 16:00-17:00	Tennisplatz 1	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene Gr.4/ Jg.2004-2006	Di. 17:00-18:00	Tennisplatz 1	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene Gr.5/ Jg.1999-2004	Di. 18:00-19:00	Tennisplatz 1	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene/ Gr.6	Di. 19:00-20:00	Tennisplatz 1	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene/ Gr.7	Di. 20:00-21:00	Tennisplatz 1	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene/ Gr.35	Di. 20:00-21:00	Tennisplatz 2	Fynn Sieckmann
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene/ Gr.8	Mi. 10:00-11:00	Tennisplatz 5	Marco Gehrke



Katrin Gläsner
gepr. Immobilienfachwirtin

Ihre „Maklerin mit Herz und Verstand“



Individueller Service für Ihre Immobilie:

- Verkauf
- Vermietung
- Energieausweis
- Immobilienbewertung
- Beratung

Jetzt neu auch
in Volksdorf!



Katrin Gläsner Immobilien

Vörn Barkholt 45 · 22359 Hamburg

Telefon: 040 / 554 334 75 · Mobil: 0173 / 947 14 23

info@glaesner-immobilien.de · www.glaesner-immobilien.de

Tennis Kinder Fortgeschrittene Gr.32/ Jg. 2006-2010	Mi. 15:00-16:00	Tennisplatz 5	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene Gr.9/ Jg. 2009-2010	Mi. 16:00-17:00	Tennisplatz 5	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene Gr.10/ Jg. 2004-2005	Mi. 17:00-18:00	Tennisplatz 5	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene Gr.11/ Jg.2008-2009	Mi. 17:00-18:00	Tennisplatz 1	Jure Kutschale
Tennis Kinder Fortgeschrittene Gr.12/ Jg.2006-2008	Mi. 18:00-19:00	Tennisplatz 1	Jure Kutschale
Tennis Kinder Fortgeschrittene Gr.13/ Jg. 2005-2006	Mi. 18:00-19:00	Tennisplatz 5	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene/ Gr.14	Mi. 19:00-20:00	Tennisplatz 1	Jure Kutschale
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene/ Gr.15	Mi. 19:00-20:00	Tennisplatz 5	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene/ Gr.37	Mi. 19:00-20:00	Tennisplatz 6	Aria Mirzazadeh
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene/ Gr.16	Mi. 20:00-21:00	Tennisplatz 1	Jure Kutschale
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene/ Gr.38	Mi. 20:00-21:00	Tennisplatz 6	Aria Mirzazadeh
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene/ Gr.39	Mi. 20:00-21:00	Tennisplatz 5	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene/ Gr.18	Do. 10:00-11:00	Tennisplatz 5	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene Gr.20/ Jg.2010-2011	Do. 15:00-16:00	Tennisplatz 5	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene Gr.19/ Jg.2003-2005	Do. 16:00-17:00	Tennisplatz 5	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene Gr.21/ Jg.2005-2008	Do. 17:00-18:00	Tennisplatz 6	Sonja Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene Gr.22/ Jg.2004-2006	Do. 17:00-18:00	Tennisplatz 5	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene Gr.23/ Jg.2006-2007	Do. 18:00-19:00	Tennisplatz 5	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene/ Gr.24	Do. 18:00-19:00	Tennisplatz 1	Aria Mirzazadeh
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene/ Gr.25	Do. 19:00-20:00	Tennisplatz 5	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene/ Gr.26	Do. 19:00-20:00	Tennisplatz 1	Aria Mirzazadeh
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene/ Gr.27	Do. 20:00-21:00	Tennisplatz 5	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene/ Gr.28	Fr. 11:00-12:00	Tennisplatz 5	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene Gr.29/ Jg.2006-2008	Fr. 15:00-16:00	Tennisplatz 5	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene Gr.30/ Jg.2002-2004	Fr. 16:00-17:00	Tennisplatz 5	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene Gr.31/ Jg.2003-2004	Fr. 17:00-18:00	Tennisplatz 5	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene/ Gr.32	Fr. 18:00-19:00	Tennisplatz 5	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene/ Gr.33	Fr. 19:00-20:00	Tennisplatz 5	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene/ Gr.34	Sa. 10:00-11:00	Tennisplatz 5	Florian Strohwalde

Beitragsstufe 3



THAI BOXEN

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

Boxen (ab 14 Jahre)	Mo. 18:30-20:00	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Daniel Burdorf
Kindertraining - Thai Boxen (Anfänger, 9 - 13 Jahre)	Di. 18:00-19:00	Sportforum Gym 2	Daniel Burdorf
Thai Boxen (Anfänger ab 14 Jahre)	Di. 19:00-20:00	Sportforum Gym 2	Daniel Burdorf
Thai Boxen (Fortgeschritten ab 14 Jahre)	Di. 20:00-21:00	Sportforum Gym 2	Daniel Burdorf
Thai Boxen (Anfänger und Fortgeschrittene)	Mi. 20:30-22:00	Sportforum Gym 2	Abdalkalgh Mahmodi
Kindertraining - Thai Boxen (Anfänger, 9 - 13 Jahre)	Do. 17:00-18:00	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Abdalkalgh Mahmodi
Thai Boxen (Anfänger, ab 14 Jahre)	Do. 18:00-19:00	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Abdalkalgh Mahmodi
Thai Boxen (Fortgeschrittene)	Do. 19:00-20:00	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Abdalkalgh Mahmodi
Boxen (Mädchen und Jungen ab 16 Jahre)	Sa. 13:15-14:45	Sportforum Gym 2	
Kindertraining - Thai Boxen (Anfänger, 9 - 13 Jahre)	So. 17:00-18:00	Sportforum Gym 2	Daniel Burdorf
Thai Boxen (Anfänger, ab 14 Jahre)	So. 18:00-19:30	Sportforum Gym 2	Daniel Burdorf
Thai Boxen (Fortgeschrittene)	So. 19:30-21:00	Sportforum Gym 2	Daniel Burdorf

Abteilungsbeitrag



TISCHTENNIS

Tischtennis spielen und lernen: dies bieten unsere Anfängergruppen für Kids und unsere Freizeitgruppen für Erwachsene und Ältere. Wenn der Zelluloidball häufiger und schneller über das Netz fliegt, wartet ein umfangreiches Wettkampfangebot an Punktspielen und Turnieren.

Abteilungsleitung: Jörg Sander, Mailkontakt: tischtennis@walddoerfer-sv.de

Freies Training Senioren	Mo. 15:00-17:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Eberhard Schmidt
Anfänger Jugend	Mo. 16:30-18:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Felix Garbe
Fortgeschritten Jugend	Mo. 16:30-18:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Felix Garbe
Leistungstraining Jugend	Mo. 17:00-19:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Jörg Sander
Leistungsgruppe Damen	Mo. 19:00-21:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Astrid Kleinke
Leistungsgruppe Herren	Mo. 19:30-22:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Jörg Sander

Freies Training/Punktspiele Senioren	Di. 18:30-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Eberhard Schmidt
Leistungsgruppe Jugend	Mi. 17:30-19:30	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Jörg Sander, Rajkamal Singh Chana
Leistungsgruppe Herren	Mi. 19:00-22:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Jörg Sander
Freies Training Senioren	Mi. 19:30-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Eberhard Schmidt
Training Senioren/Punktspiel Damen	Do. 19:00-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Astrid Kleinke
Anfänger und Fortgeschritten gemischt (Jugend)	Fr. 17:00-18:30	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Felix Garbe
Leistungsgruppe Herren (ab 19:00 Punktspiele)	Fr. 18:30-22:30	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Jörg Sander
Freies Training Senioren	So. 10:00-13:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Eberhard Schmidt

Beitragsstufe 3



TRAMPOLIN

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

Trampolin, 6 - 9 Jahre (Aufnahmestop, es gibt eine lange Warteliste! Wir nehmen zur Zeit keine neuen Anfragen auf!)	W	Mo. 15:00-16:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Steffi Aussum
Trampolin, 6 - 9 Jahre (Aufnahmestop, es gibt eine lange Warteliste! Wir nehmen zur Zeit keine neuen Anfragen auf!)	W	Mo. 16:00-17:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Steffi Aussum
Trampolin - Leistungstraining (geschlossene Gruppe)		Mo. 17:00-19:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Steffi Aussum
Trampolin ab 10 Jahren (Aufnahmestop, es gibt eine lange Warteliste. Wir nehmen zur Zeit keine weiteren Anfragen auf!)	W	Mo. 19:00-20:15	Berner Au Sporthalle (vorne)	Steffi Aussum
Trampolin - Leistungstraining (geschlossene Gruppe)		Fr. 15:00-17:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Steffi Aussum

Beitragsstufe 4



TRIATHLON

Triathlon ist eine Ausdauersportart, bestehend aus einem Mehrkampf der Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen, die nacheinander und in genau dieser Reihenfolge zu absolvieren sind. Der Reiz des Triathlons liegt im unmittelbaren Aufeinanderfolgen dreier unterschiedlichen Disziplinen und der damit verbundenen Umstellung der Muskulatur auf die jeweilige Disziplin.

Fachliche Leitung: Penka Lehne, Mailkontakt: triathlon@walddoerfer-sv.de

Trainingsgruppe (zusammen mit dem Radsport)		Mo. 18:30-20:30	Sportforum	N. N.
Schwimmen (mit Zzlg., 10er Karte für Mitglieder € 40,00)		Di. 06:15-07:45	Berufsförderungswerk	N. N.
Schwimmen (ohne Zuzahlung)		Di. 20:00-21:00	Berufsförderungswerk	Maika Wohlers
Trainingsgruppe (zusammen mit dem Radsport)		Mi. 18:00-20:30	Sportforum	N. N.
Schwimmen (mit Zzlg., 10er Karte für Mitglieder € 40,00)		Do. 06:15-07:45	Berufsförderungswerk	N. N.
Kinder-Triathlon - Anfänger 8 - 10 Jahre		Do. 17:00-18:30	Ahrensberg Weg (re. Halle (WdG), Allhorn Stadion)	Penka Lehne
Triathlon - Lauftraining/Krafttraining		Do. 18:45-21:15	Ahrensberg Weg (Gymn.saal, Allhorn Stadion)	Penka Lehne
Triathlon Schwimmen - Kinder (8 - 10 Jahre)		Fr. 15:00-16:30	Berufsförderungswerk	Maika Wohlers
Schwimmen (mit Zzlg., 10er Karte für Mitglieder € 40,00)		So. 18:30-20:30	Berufsförderungswerk	N. N.

Beitragsstufe 1



TURNEN FÜR KINDER

Kinderturnen ist die motorische Grundlagenausbildung.

Wie keine andere Sportart fördert es vielseitig und umfassend alle wichtigen motorischen Grundfertigkeiten und -fähigkeiten, wie Laufen, Springen, Werfen, Schwingen, Hangeln, Rollen und Drehen um alle Körperachsen. Im Kinderturnen werden die Kinder altersgerecht und ihren motorischen Fähigkeiten entsprechend gefordert und gefördert. Im gemeinsamen Spielen und Bewegen mit Gleichaltrigen lernen sie das Einfügen in eine Gruppe, Regeln und den fairen Umgang im Sport.

Bewegungslandschaften 10 Mon. - 2 J. (mit Eltern)		Mo. 10:00-11:00	Sportforum Gym 4	Raya Hauschild
Bewegungslandschaften für 2 und 3 Jährige (mit Eltern)		Mo. 15:00-16:00	Sportforum Gym 4	Roswitha Brockmann
Bewegungslandschaften für 2 und 3 Jährige (mit Eltern)	W	Mo. 16:00-17:00	Sportforum Gym 4	Roswitha Brockmann
Turnen 4 - 6 J. (ohne Eltern)	W	Mo. 16:15-17:15	Ahrensberg Weg, li. Halle	Susanne Teichmann
Turnen 7 - 9 J.		Mo. 17:15-18:15	Ahrensberg Weg, li. Halle	Susanne Teichmann
Offenes Kleinkinderturnen ab 10 Mon - 2 J. (mit Eltern)		Di. 09:00-10:30	Sportforum Gym 4	Melanie Turni
Gerätelandschaften, 3 - 4 Jahre	W	Di. 16:00-17:00	Schule Eulenkrußstraße	Saskia Kappler
Offenes Kleinkinderturnen ab 12 Mon. bis 2 J. (mit Eltern)		Mi. 09:30-11:00	Sportforum Gym 4	Anne Freese
Offenes Kleinkinderturnen ab 12 Mon. bis 2 J. (mit Eltern)		Do. 09:30-11:00	Sportforum Gym 4	Anne Freese
Bewegungslandschaften 1-3 J. (mit Eltern)		Do. 15:15-16:15	Sportforum Gym 4	Britta Marcks
Bewegungslandschaften 2-4 J. (mit Eltern)	W	Do. 16:00-17:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Raya Hauschild

Bewegungslandschaften 1-3 J. (mit Eltern)	W	Do. 16:15-17:15	Sportforum Gym 4	Britta Marcks
Gerätelandschaften, 2 - 4 Jahre		Do. 16:15-17:15	Schule Eulenkrogstraße	Macy Halbleib
Turnen 4 - 6 J. (ohne Eltern)	W	Do. 17:00-18:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Raya Hauschild
Offenes Kleinkinderturnen ab 10 Mon - 2 J. (mit Eltern)		Fr. 09:00-10:30	Sportforum Gym 4	Christiane Andrews
Turnen 4 - 6 J. (ohne Eltern)	W	Fr. 16:00-17:00	Ahrens. Weg, li. Halle	Britta Marcks

Abteilungsbeitrag

VOLLEYBALL



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

Abteilungsleitung: Stephan von Boltentstern; Mailkontakt: volleyball@walddoerfer-sv.de

3. Damen / Hobby weibl. Jg 1995 und jünger		Mo. 18:30-20:00	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (rechts)	Philip Kahl
Senioren I m.		Mo. 18:30-20:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Reinhard Carlberg
1. Damen		Mo. 20:00-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Reiner Mucker
2. Herren		Mo. 20:00-22:00	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (mitte)	Hubert Daume, Imke Schuldt
Hobby Mixed II		Mo. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (rechts)	Irene Meybohm
2. Damen		Mo. 20:00-22:00	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (rechts)	Mohammad Farahani
Volleyball Minis mixed Jg. 2012 und jünger		Di. 16:30-18:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Elter Akay, Finja Wendt
Jugend männlich Jg. 2002/2001		Di. 18:30-20:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Henning Holst
1. Herren		Di. 20:00-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Stephan von Boltentstern
U16 weiblich Jg. 2006/2005		Mi. 17:00-18:30	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Lutz Ahnfeldt, Denis Kockin
2. Damen		Mi. 18:30-20:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Mohammad Farahani
1. Damen		Mi. 20:00-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Reiner Mucker
1. Herren		Do. 20:00-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Stephan von Boltentstern
2. Herren		Do. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Hubert Daume, Imke Schuldt
Jugend mixed Jg. 2012- 2008		Fr. 17:00-18:30	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Anton Lorenz, Jakob Albers
Jugend mixed Jg. 2007-2003		Fr. 18:30-20:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Peter Berger
Hobby Mixed I		Fr. 20:00-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Hiltrud Wagner-Zielke

Beitragsstufe 1



WALKING

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

Walking		Di. 09:25-09:55	Sportforum	Barbara Joeres
Walking		Do. 09:30-10:00	Sportforum	Barbara Joeres

Kinderschuhe

- Hochwertige Auswahl Gr. 19 - 43
- schlank bis weit
- Einlagen mit Spiraldynamik
- Orthopädische Kinderfuß-Analyse





Laufgut® Paulig
GUTE SCHUHE - GESUNDE FÜSSE

Ihr Spezialist für gutes Laufen
Orthopädieschuhtechnik & Komfortschuhe / Kinderschuhe
Hagener Allee 5 · 22926 Ahrensburg · Tel 04102-2180205
Mo-Fr 09.30-18.30 Uhr · Sa 10.00-15.00 Uhr
www.laufgut-paulig.de



Öffnungszeiten:
Di. + Fr. von 10:30 – 14:30 Uhr
und gerne nach Vereinbarung



Baby-Bio-Ausstattung und Bio Kleidung bis Gr. 104

Holzspielzeug, Bücher, Poster, Karten, Geschenke und Praktisches

Wolle Seide Wäsche (kbT) für Kinder und Erwachsene

Im U-Bahnhof Buckhorn · Im Regestall 46 · 22359 Hamburg
mirallerlei-volkisdorf.blogspot.de · Laden@miradeike.de



YOGA

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

Yoga (Hatha)		Mo. 09:15-10:45	Sportforum Gym 3	Kristiane Schulz
Yoga (Kundalini)		Mo. 10:45-12:15	Sportforum Gym 2	Andrea Sellmer
Yoga (Hatha)		Mo. 17:15-18:45	Sportforum Gym 3	Dagmar Martens
Yoga (Hatha) (Fortgeschrittene)		Mo. 18:45-20:15	Sportforum Gym 3	Dagmar Martens
Yoga (Hatha) (Fortgeschrittene)		Di. 11:00-12:30	Sportforum Gym 2	Gabriele Slomka
Yoga (Hatha)		Di. 12:30-14:00	Sportforum Gym 2	Gabriele Slomka
Yoga (Morning Flow)		Mi. 08:30-09:30	Sportforum Gym 4	Caroline Neurath
Yoga (Kundalini)		Mi. 18:30-20:00	Sportforum Gym 3	Andrea Sellmer
Yoga (Hatha) (Fortgeschrittene)		Mi. 19:00-20:30	Sportforum Gym 2	Monika Kuhrau-Pfundner
Yoga (Kundalini)		Mi. 20:15-21:45	Sportforum Gym 3	Hannelene Fleitmann
Yoga (Faszien- und Yin Yoga)		Do. 12:15-13:45	Sportforum Gym 2	Kristiane Schulz
Yoga (Intensive)		Fr. 08:30-09:30	Sportforum Gym 2	Caroline Neurath
Yoga (Flow)		Fr. 11:30-13:00	Sportforum Gym 2	Esther Klare
Yoga, Kinder 9 - 13 Jahre		Fr. 17:30-18:30	Sportforum Gym 3	Britta Luger
Yoga (Hatha) (Männer)		Fr. 18:30-20:00	Sportforum Gym 3	Andreas Krakau-Blunk
After-Work-Yoga für Männer- Einsteiger ab 23.8.2019	WS	Fr. 20:15-21:45	Sportforum Gym 3	Andreas Krakau-Blunk
Yoga (Faszien- und Yin Yoga)		Sa. 15:00-16:30	Sportforum Gym 1	Karoline Röhlinger
Meditation - Start: 10.8.2019	WS G	Sa. 15:00-16:00	Sportforum Gym 3	Ove Christiansen
Yoga		So. 09:30-10:30	Sportforum Gym 1	Melanie Krstanoska



ZUMBA/BOKWA

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

Zumba und Salsa Kids (ab 6 Jahren)		Mo. 17:00-18:00	Sportforum Gym 4	Sandra Cucak
Zumba		Mo. 20:30-21:30	Sportforum Saal 1	Jana Kownatzki
Zumba		Di. 19:00-20:00	Sportforum Gym 1	Patricia Kochanek
BOKWA		Di. 20:00-21:00	Sportforum Gym 1	Patricia Kochanek
Zumba		Do. 17:00-18:00	Sportforum Gym 2	Mariana Sales Fernandez Dominguez
Zumba		Do. 20:30-21:30	Sportforum Gym 2	Susanne Weitzel
Zumba		Fr. 18:00-19:00	Sportforum Gym 1	Cesar Sanchez
BOKWA		Sa. 11:00-12:00	Sportforum Gym 1	Patricia Kochanek
Zumba		Sa. 16:30-17:30	Sportforum Gym 1	Sunita Mager

IMPRESSUM

Herausgeber: Walddörfer Sportverein v. 1924 e.V.
 Amtsgericht Hamburg VR 5096
 Ulrich Lopatta (V.i.S.d.P.)
 Halenreihe 32 – 34, 22359 Hamburg
 Tel.: 040 / 64 50 62-0, medien@walddoerfer-sv.de

Redaktion: Claudia Conze

Grafische Umsetzung:

Svenja Glischinski, www.glischinski.com

Druck: Flyeralarm

Auflage: 10.000 Exemplare

Anzeigenpreise: Preisliste Dezember 2017

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

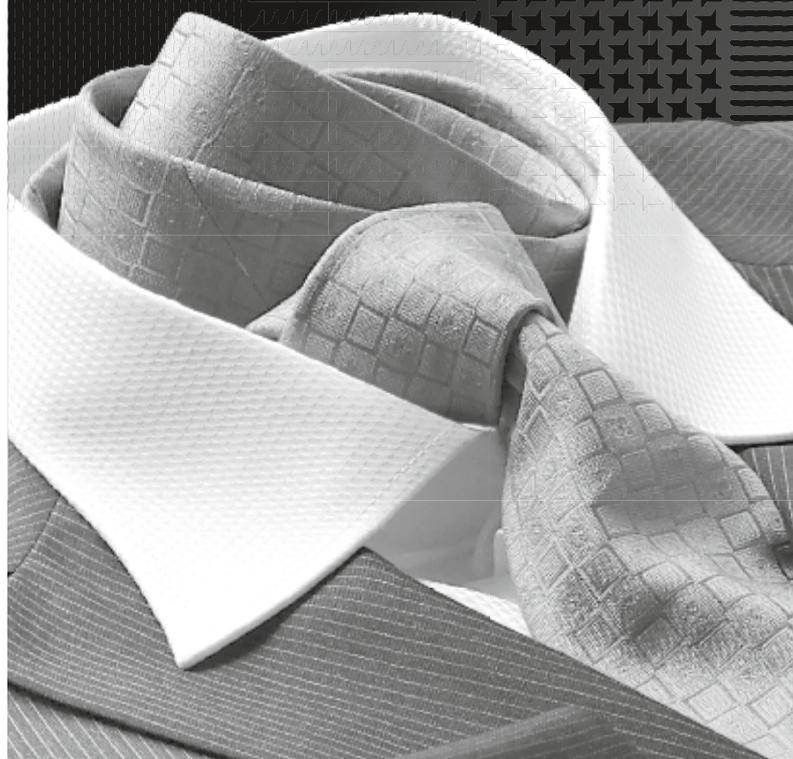
Namentlich gekennzeichnete Texte geben nicht die Meinung der Redaktion oder des Walddörfer Sportvereins wieder.

Sportstätten

Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Ahrensburger Weg 28	22359 Hamburg
Ahrens. Weg, Gymn.saal	Ahrensburger Weg 28	22359 Hamburg
Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links, Mitte, rechts)	Ahrensburger Weg 30	22359 Hamburg
Ahrens. Weg, li. Halle	Ahrensburger Weg 28	22359 Hamburg
Ahrens. Weg, re. Halle	Ahrensburger Weg 28	22359 Hamburg
Ahrens. Weg, Spielhalle Grüne Halle	Ahrensburger Weg 28	22359 Hamburg
Berner Au Sporthalle (hinten, vorne, Seezimmer)	Meiendorfer Mühlenweg 35	22393 Hamburg
Berufsförderungswerk	August Krogmann Str. 52	22159 Hamburg
Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Volksdorfer Damm 74	22359 Hamburg
Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle (links, mitte, rechts)	Volksdorfer Damm 74	22359 Hamburg
Leichtathletik Trainingshalle Hamburg	Krochmannstraße 55	22297 Hamburg
Olympiastützpunkt Dulsberg	Am Dulsbergbad 1	22049 Hamburg
Rudolf-Steiner-Schule Bergstedt	Bergstedter Chaussee 207	22395 Hamburg
Saseler Weg, Kunstrasenplatz / Sportplatz	Saseler Weg 6	22359 Hamburg
Schule Charlottenb. Str.	Charlottenburger Straße 84	22045 Hamburg
Schule Eulenkrogstraße	Eulenkrogstraße 166	22359 Hamburg
Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Saseler Weg 30	22359 Hamburg
Schule a.d.Teichwiesen, Gymnastikhalle	Saseler Weg 30	22359 Hamburg
Schwimmhalle Neusurenland	Bramfelder Weg 121	22159 Hamburg
Sportforum (Clubraum 1, 2; Gym 1, 2, 3, 4; Saal 1; Gesundheits- und Fitness-Studio, Beachvolleyballfeld, Konferenzräume)	Halenreihe 32 – 34	22359 Hamburg
Sportpark Oldenfelde	Berner Heerweg 190	22159 Hamburg
Tennisanlage Berner Au (Platz 1 - 8)	Meiendorfer Mühlenweg 35	22393 Hamburg
Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Volksdorfer Damm 96a	22359 Hamburg

POLICKE

HERRENKLEIDUNG



**Traumhaft
günstig
für Hamburgs
Männer.**

Anzug, Hemd & Krawatte auf über 700 qm. Freizeitmode, Underwear, Schuhe und natürlich Trendmode im neuen Trendshop "P2".

POLICKE Herrenkleidung
Böckmannstraße 1a
20099 Hamburg
Telefon: 040 - 28 4095 90
www.policke-herrenkleidung.de

NEUE WORKSHOPS HERBST/ WINTER 2019/20

Achtung: Workshop-Anmeldungen **bitte online** auf www.walddoerfer-sv.de/workshops oder mit entsprechendem Formular „Anmeldung Workshop“ an die Adresse des Walddörfer SV, Halenreihe 32-34, 22359 Hamburg, per Mail an info@walddoerfer-sv.de oder per Fax 645062-10 schicken.

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

Stand 17.6.2019 - Änderungen vorbehalten

Workshop Angebot Kursnr. / Zielgruppe	Beschreibung	Wochentag/ Uhrzeit	Ort / Kursleiter/-in	Kosten Mitglieder/ Workshopteiln.
ENGLISCH Erwachsene Fortg. II	Wenn Sie Lust haben, in fröhlicher Runde Englisch zu lernen oder Ihre Sprachkenntnisse aufpolieren möchten, sind Sie bei uns genau richtig. Mithilfe eines Lehrbuches erarbeiten Sie das Englisch, das Sie für Alltagssituationen benötigen. Wir bieten drei verschiedene Kurse in unterschiedlichen Levels an. Eine kostenlose Probestunde ist möglich.	Dienstag 11:00-12:30 Uhr Forts. ab 3.9.2019 Quereinstieg möglich	Sportforum Clubraum 2 Barbara Ronnebaum	62,- / 82,- € 10 x 90 Min.
ENGLISCH Erwachsene Fortg. II	siehe Kursbeschreibung oben	Donnerstag 9:15-10:45 Uhr Forts. ab 5.9.2019 Quereinstieg möglich	Sportforum Clubraum 2 Barbara Ronnebaum	62,- / 82,- € 10 x 90 Min.
ENGLISCH Erwachsene Conversation	Lesen, Verstehen und Diskussion authentischer englischer Texte (Zeitungsartikel, Kurzgeschichten, etc.) stehen hier im Mittelpunkt, um viel frei zu sprechen. Jedoch werden auch grammatikalische Probleme angesprochen und wiederholt. Fortlaufende Kurse, ein Einstieg mit kostenloser Probestunde ist möglich.	Donnerstag 10:45-12:15 Uhr Forts. ab 5.9.2019 Quereinstieg möglich	Sportforum Clubraum 2 Barbara Ronnebaum	62,- / 82,- € 10 x 90 Min.
FIT4 DRUMS Kinder ab 10 Jahre Erwachsene	Fit4 Drums ist eine Kombination aus Trommeln, Musik, Bewegung und Fitnesstraining. Nie war Trommeln so einfach. Dieser Workshop wird dir zeigen wie du mit einfachen Bewegungen deinen Körper mit dem Instrument und der Musik in Einklang bringst. Fit4Drums hat durch den gemeinsamen Rhythmus der Teilnehmer als Fitnessprogramm einen besonderen Reiz. Erwachsene und Kinder können die Bewegungen und Schlagmuster gleichsam lernen. Choreografien und eingängige Musik aus den Charts runden das Programm ab. Nichts ist am Ende eines Fitnesstrainings entspannender, als alle Energie in Freude umgewandelt zu haben. Genau das passiert mit Fit4Drums. Es zaubert dir ein Lächeln ins Gesicht.	Dienstag 17:00 – 18:00 Uhr Start: ab 20.8.2019	Gymnastikhalle Eulenkugstraße Tom Dippert	48,-/58,-€ 6 x 60 Min
FIT4 SNOW Jugendliche & Erwachsene	Unsere beliebten Fit4Snow-Kurse starten wieder. Nach dem Motto „Vorbereitet in den Wintersport“ werden Kraft, Koordination, Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit trainiert sowie typische im Wintersport vorkommende Bewegungsmuster eingeübt. Durch eine frühzeitige und regelmäßige Teilnahme vor dem Winterurlaub wird die Muskulatur optimal auf die Anstrengung vorbereitet und ausreichend Kondition aufgebaut. Dies garantiert allen Teilnehmern mehr Spaß im Schnee und wirkt zusätzlich als Verletzungsprophylaxe! Übrigens ist der Fit4Snow-Kurs auch ein ideales Basistraining für Nicht-Wintersportler. Dieses Angebot ist nur für Mitglieder der Skiabteilung kostenlos!	Sonntag 10:00 – 11:15 Uhr Monatl. buchbar von 11/2019 bis 2/2020	Ahrensburger Weg Rechte Halle Andreas Hänschen & Armin Meyer	22,-*/22,- € pro Monat 4 x 75 Min. * Nur für Mitglieder der Skiabteilung kostenlos
GEHIRNTRAINING Erwachsene	Wir besitzen das genialste Denkkorgan unseres Planeten: Teile unseres Gehirns sind jedoch noch immer auf die Anforderungen steinzeitlicher Umwelt ausgerichtet. Dies stellt uns in der digitalisierten Umwelt vor besondere Herausforderungen. Der Workshop basiert auf Erkenntnissen der neurobiologischen Forschung, der Embodiment-, der Lern- und Gedächtnisforschung. Mit aktiven Übungen und einem speziellen Konzentrationstraining werden mentale Kräfte gestärkt und die geistige Entspannung gefördert.	Montag 20:00-21:30 Uhr Beginn: 21.10.2019	Sportforum In Planung Prof. Dr. Désirée Ladwig	80,-/ 95,-€ 8 x 90 Min.
INLINESKATING Erwachsene & Kinder ab 6 Jahre Anfänger	Inlineskating ist ein rasanter Sport, der immer mehr Menschen begeistert. In diesem Workshop könnt ihr das Fahren, Kurven-, Bremstechniken und auch richtiges Hinfallen erlernen, um die Unfallgefahr zu mindern und sicher zu fahren. Alle Teilnehmer benötigen Inlineskates, Turnschuhe, Helm-, Hand-, Ellenbogen und Knieschützer. Kinder unterliegen der Helmpflicht.	Sonntag 15:00-16:30 Uhr Beginn: In Planung	Sporthalle Berner Au Stefanie Cremer	45,-/ 55,-€ pro Person 4 x 90 Min.

KLETTERN A1 A 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 6 Meter hohen Kletterwand sicher zu bewegen. In einer Gruppe von 12 Teilnehmern lernt ihr mithilfe zweier erfahrener, ausgebildeter Trainer/ -innen mit viel Spaß die Technik des Kletterns. Die Sicherheit steht dabei an erster Stelle. Die Ausrüstung wird gestellt.	Dienstag 18:00-19:30 Uhr Beginn: 29.10.2019	Gymnastikhalle Eulenkugstraße Janet Adam & Sophia Ohlendorf	70,- / 85,- € 8 x 90 Min.
KLETTERN A1 B Kinder - Anfänger (ab 8 Jahre)	siehe Kursbeschreibung zuvor	Mittwoch 18:30-20:00 Uhr Beginn: 30.10.2019	Gymnastikhalle Eulenkugstraße Sophia Ohlendorf & Luis Lütje	80,- / 95,- € 8 x 90 Min.
KLETTERN KINDER BOULDERN B1 Kinder - Anfänger (ab 5 Jahre)	Bouldern ist das Klettern ohne Seil in absprungsicherer Höhe. Es bietet die Möglichkeit nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern vor allem auch mentale Stärken wie Geduld und taktisches Denken zu entwickeln. Unsere Boulderwand ist 3m hoch und 20m lang. Hier lernt ihr in Gruppen von 12 Kindern ab 5 Jahren in Begleitung erfahrener Trainer das Bouldern. Die Sicherheit und der Spaß stehen dabei an aller erster Stelle.	Mittwoch 17:00-18:30 Uhr Beginn: 30.10.2019	Gymnastikhalle Eulenkugstraße Sophia Ohlendorf & Luis Lütje	80,- / 95,- € 8 x 90 Min.
KLETTERN Jugendl. ab 14 J. & Erwachsene Anf. + Fortg.	Sicher Topropen, Abseilen aus der Wand oder einen eigenen Vorstieg durchführen. Klingt spannend? Bei uns können Sie all das erlernen. Im Kompaktkurs Klettern erlernt der Kursteilnehmer, angeleitet von einem erfahrenen Klettertrainer, alle notwendigen Techniken zum sicheren und selbstständigen Klettern an künstlichen Kletterwänden. Für die Teilnahme sind keinerlei Grundkenntnisse erforderlich. Vom Anfänger zum Experten in nur 10 Doppelstunden. Wir haben in der Gruppe immer jede Menge Spaß und trainieren in einer angenehmen, entspannten Atmosphäre.	Mittwoch 20:00 – 22:00 Uhr Beginn: 23.10.2019	Ahrensburger Weg Mehrzweckhalle Peter Berger	132,- / 180,- € 12 x 120 Min.
LINE DANCE/ CATALAN STYLE Erwachsene Fortgeschrittene	Der Catalan Style ist ein Tanzstil im Linedance, der mit temporeichen und oft anspruchsvollen Schrittkombinationen zu aktueller Country Musik getanzt wird. Durch seine temporeichen und anspruchsvollen Tanzschritte, mit fast nur Beinarbeit, hebt dieser Style sich jedoch wesentlich vom „normalen“ Line Dance ab.	Freitag 19:30 – 21:00 Uhr Jeden 1. Freitag im Monat	Sportforum Gym 4 Simone Kruse	48,-*/ 48,-€ 6 x 90 Min. 1 x pro Monat * Nur für Mitgl. Line Dance kostenlos
MAMA FIT/ BABY MIT Mütter & Babys 3 – 24 Monate	Mama Fit ist ein Fitnesstraining für Frauen mit Babys zwischen drei und zwölf Monaten. Die Kurse für sportliche Fitness und Kräftigung sind den besonderen Bedürfnissen von Müttern angepasst. Übungen für Beckenboden, Bauch und Rücken sind feste Bestandteile des Programms. Das Training ist schweißtreibend und spaßfördernd, man braucht keine Vorkenntnisse. Ideal im Anschluss an die Rückbildung. Die Babys können immer dabei sein, gelegentlich werden sie auch bei geeigneten Kraftübungen miteinbezogen und freuen sich über die besondere körperliche Nähe zu ihren Müttern. Die meisten Übungen lassen den Babys Raum, miteinander Kontakt aufzunehmen, zu spielen oder ihre Umgebung zu erkunden. 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!	Freitag 10:30-11:30 Uhr Beginn: 22.11.2019	Sportforum Gym 3 Birte Prager	60,- / 72,-€ 10 x 60 Min.
MEDITATION Jugendl. ab 14 J. & Erwachsene	Lassen Sie sich entführen in die Welt der Meditation – nicht nur eine Methode zur Entspannung, sondern eine ganz andere Art für unser Leben. Meditation lehrt uns, uns selbst anzuschauen. Hierdurch entdecken wir unser geistiges Potenzial und gewinnen eine gewisse mentale Freiheit, die Ihr Leben bereichern wird. Meditation hat eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit, stärkt das Gedächtnis und die Achtsamkeit. Therapeutisch wird sie eingesetzt bei Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Ängsten, Depressionen, Schmerzen (u.a. Migräne) und Herz- Kreislauf-erkrankungen.	Samstag 15:00 – 16:00 Uhr Beginn: 11.1.2020	Sportforum Gym 3 Ove Christiansen	80,- / 95,- € 8 x 60 Min.
NEUE RÜCKENSCHULE NACH KDDR Erwachsene Einsteiger B	Dieser Workshop ist bei der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert unter 20181026-1054790. Das Ziel ist hier 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 Unterrichtsstunde besteht aus der theoretischen Behandlung eines ausgesuchten Schwerpunktthemas und praktischer „Rückenarbeit“. Die Vermittlung der Lerninhalte wird durch ein umfangreiches Kursscript ergänzt.	Dienstag 20:30 – 22:00 Uhr Beginn: 17.3.2020	Sportforum Gym 4 Andreas Fischer	75,-/ 95,-€ 10 x 90 Min.

PROGRESSIVE MUSKEL-ENTSPANNUNG Erwachsene Einsteiger B	Dieser Workshop ist bei der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert unter 20180912-1043638. Fühlst du dich angespannt und gestresst, weil der Alltag dir immer wieder alles abverlangt? Dann könnte das Kursangebot PMR genau das Richtige für dich sein! In acht aufeinander aufbauenden Einheiten à 90 Minuten erlernst du in diesem Entspannungsverfahren Schritt für Schritt, wie dir die Anspannung und fortschreitende Entspannung verschiedener Muskelgruppen dabei helfen kann, dich immer wieder in einen Zustand tiefgreifender Ruhe und mentaler Gelassenheit zurückzubringen, körperliche und seelische Spannungen auszugleichen und die eigene Stresskompetenz zu verbessern.	Dienstag 20:30 – 22:00 Uhr Beginn: 19.11.2019	Sportforum Gym 4 Andreas Fischer	75,- / 95,- € 8 x 90 Min.
SCHWIMMSCHULE ANFÄNGER ZUM SEEPFERDCHEN / GR. A Kinder ab 5 Jahre	Bekanntlich können Qietscheentchen sich gut über Wasser halten. Kleine Erdenbürger können das auch – eine gute Schwimmschule hilft dabei! Spielerisch lernen die Kinder das Schwimmen bis zum „Seepferdchen“ in einer Kleingruppe von 6 Kindern in einem kleinen Lehrschwimmbecken. Im Mittelpunkt stehen die Freude am Wasser und das Üben von vielfältigen Bewegungs- und Spielformen. Die Kinder üben das Schweben, Gleiten, Tauchen, Schwimmen und Springen. Durch den immer sparsameren Einsatz von Schwimmhilfen lernen die Kinder den Auftrieb und die Fortbewegung im Wasser schon früh kennen.	Montag 14:45- 15:45 Uhr Start: 21.10.2019	Lehrschwimmbecken Neusurenland Beate Kuhlwein	250,-€ 18 Wochen 18 x 60 Min.
SCHWIMMSCHULE ANFÄNGER ZUM SEEPFERDCHEN/ GR. B Kinder ab 5 Jahre	siehe Kursbeschreibung oben	Montag 15:45- 16:45 Uhr Start: 21.10.2019	Lehrschwimmbecken Neusurenland Beate Kuhlwein	250,-€ 18 Wochen 18 x 60 Min.
SCHWIMMSCHULE ANFÄNGER ZUM SEEPFERDCHEN/ GR. C Kinder ab 5 Jahre	siehe Kursbeschreibung oben	Mittwoch 15:00- 16:00 Uhr Start: 8.1.2020	Lehrschwimmbecken Neusurenland Beate Kuhlwein	250,-€ 18 Wochen 18 x 60 Min.
SCHWIMMSCHULE ANFÄNGER ZUM SEEPFERDCHEN/ GR. E Kinder ab 5 Jahre	siehe Kursbeschreibung oben	Donnerstag 16:00- 17:00 Uhr Start: 6.2.2020	Lehrschwimmbecken Neusurenland Beate Kuhlwein	250,-€ 18 Wochen 18 x 60 Min.
SCHWIMMSCHULE ANFÄNGER ZUM SEEPFERDCHEN/ GR. F Kinder ab 5 Jahre	siehe Kursbeschreibung oben	Donnerstag 17:00- 18:00 Uhr Start: 6.2.2020	Lehrschwimmbecken Neusurenland Beate Kuhlwein	250,-€ 18 Wochen 18 x 60 Min.
SCHWIMMSCHULE FORTGESCHRITTENE/ GR. A Kinder ab 5 Jahre	Fortsetzungskurs zur Schwimmschule für Kinder – Anfänger in Kleingruppen von ca. 8 Kindern. Wer sein Seepferdchen noch nicht geschafft hat, darf es hier nachholen. Hier könnt ihr eure Schwimmkünste vertiefen! Kurse am Freitag: Von der kleinen geht es nun in die große Schwimmhalle.	Freitag A: 15:00 – 15:45 Uhr Start: 25.10.2019	Berufsförderungs- werk Beate Kuhlwein	130,-€ 10 Wochen 10 x 45 Minuten
SCHWIMMSCHULE FORTGESCHRITTENE/ GR. B Kinder ab 5 Jahre	siehe Kursbeschreibung oben	Freitag 15:45- 16:30 Uhr Start: 25.10.2019	Berufsförderungs- werk Beate Kuhlwein	130,-€ 10 Wochen 10 x 45 Minuten
SCHWIMMSCHULE FORTGESCHRITTENE/ GR. C Kinder ab 5 Jahre	siehe Kursbeschreibung oben	Mittwoch 14:00 -15:00 Uhr Start:13.11.2019	Lehrschwimmbecken Neusurenland Beate Kuhlwein	145,-€ 10 Wochen 10 x 60 Minuten
TENNIS Kinder & Erwachsene Einsteiger	Auf unserer schönen Tennisanlage Berner Au, Meindorfer Mühlenweg 35, 22397 Hamburg finden ab Mai 2020 viele Schnupperkurse für Einsteiger im Tennissport statt. Es erwarten euch engagierte, erfahrene Trainer. Sie freuen sich auf 4 – 6 Teilnehmer pro Kurs. Das Kursprogramm liegt im Sportforum aus bzw. ist auf unserer Website zu finden.	Montag – Freitag Versch. Zeiten Beginn: Mai 2020	Tennisanlage Berner Au Marco Gehrke u.a.	185,-/210,-€ 210,-/ 245,-€ 10 x 60 Minuten
YOGA „AFTER WORK YOGA“ FÜR MÄNNER Erwachsene Anfänger	Hier könnt ihr Ausgleich zum beruflichen Alltag finden! Mehr Ruhe, Konzentration und Gelassenheit im Umgang mit sich selbst und anderen: Den Weg dahin eröffnet uns der Yoga durch zahlreiche ‚Werkzeuge‘, die er uns bietet. Mithilfe einfacher Körper- aber auch Atem- und Meditationsübungen gelingt es uns leichter, die Alltagsmuster hinter uns zu lassen und wieder mehr in unsere ‚Mitte‘ zu kommen. In diesem Workshop für Männer sind keine Vorkenntnisse erforderlich.	Freitag 20:15 – 21:45 Uhr Start: 22.11.2019	Sportforum Gym 3 Andreas Krakau- Blunk	85,-/ 95,- € 8 x 90 Min.

Beiträge

Der Walddörfer SV hat Sportabteilungen mit eigenen Beiträgen und ein Beitragsstufensystem für die Allgemeinen Angebote. Wer ein Angebot einer Beitragsstufe bezahlt, kann alle Angebote der gleichen und die der niedrigeren Stufen ohne zusätzliche Kosten nutzen soweit in den jeweiligen Gruppen Plätze verfügbar sind. Für den Eintritt in den Verein, ins Gesundheits- und Fitness-Studio und in das Tennisangebot wird eine einmalige Gebühr erhoben. Die Mitgliedsbeiträge werden vierteljährlich im Voraus per SEPA Lastschrift abgebucht. Im Folgenden die Monatsbeiträge der jeweiligen Sportangebote in Euro.

Allgemeine Angebote

Stufe	Sportangebot	Regulär €/Monat	Ermäßigt €/ Monat
1	Faustball, Folklore, Gymnastik und Turnen, Inklusionssport, Prellball, Radsport, Turnen für Kinder, Walking, Sportangebote in Kooperation mit Schulen	18,00	14,00
2	Aerobic und Workout (BBRP, Bodystyling, Fatburner, Fit-Mix...), Inline Hockey, Inline Skating, Nordic Walking, Line Dance	21,00	17,00
3	Aikido, Capoeira, Dance (Break Dance, Hiphop, Modern Jazz), Haidong Gumdo, Judo, Karate-Do, Kindertheater, Kunst- und Gerätturnen, Parkour, Rock'n'Roll & Lindy Hop, Schwimmen, Thai Boxen/Boxen, Trampolin, Zumba/Bowka	24,00	19,00
4	Ballett, Flamenco, Feldenkrais, Gesundheitssport, Klettern, Latin Dance, Orientalischer Tanz, Pilates, Qi Gong, Rehabilitationssport (Herzsport – zzgl. 2,50/2,00 €, Lungensport, Orthopädie), Rhythmische Sportgymnastik, Tai Chi, Tennis, Triathlon, Yoga	27,00	22,00
5	Gesundheits- und Fitness-Studio (ab 17 Jahren)	57,00	52,00

Ermäßigungen

Mehrfache Mitgliedschaft

Mitglieder, die mehreren Abteilungen angehören, zahlen in der zweiten und jeder weiteren Abteilung 10,00 €, bzw. bei ermäßigtem Beitrag 7,00 € monatlich weniger.

Familien

Auf Antrag ist das vierte und jedes weitere aktive Familienmitglied beitragsfrei. Familien in diesem Sinne sind: Ein oder zwei Elternteile, die mit eigenen Kindern, Jugendlichen oder jungen Erwachsenen in einem Haushalt leben und die Beiträge von einem Konto einziehen lassen. Die Reihenfolge der Familienmitglieder bestimmt sich ausgehend von dem ältesten Familienmitglied nach dem absteigenden Alter. Gilt nicht für das Studio. Für Familien mit geringem Einkommen besteht die Möglichkeit, über die Aktion „Kids in die Clubs“ Kinder bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres beitragsfrei zu stellen.

Ermäßigt: Schüler, Studenten, Azubis

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

Inklusionssport

Bei Teilnahme am Inklusionssport wird nur der jeweilige Sportbeitrag ohne Grundbeitrag fällig und die Beitrittsgebühr entfällt.

Abteilungen

Badminton	20,50	16,60
Basketball	21,20	18,50
Fechten	29,80	29,50
Fußball	21,20	18,50
Handball	21,20	18,50
Leichtathletik	17,80	15,00
Ski	13,00	9,00
Tanzsport	25,80	14,20
Tischtennis	20,80	15,50
Volleyball	21,30	18,00

Fördernde Mitgliedschaft

Monatsbeitrag	7,50	5,00
---------------	------	------

Sonstige Gebühren

Beitrittsgebühr	24,00	12,00
Beitrittsgebühr Studio		60,00
bei jedem Wiedereintritt		30,00
Aufnahmegebühr-Tennis (einmalig)		40,00
Rechnungszahler monatl. zusätzlich		3,00

WIR MACHEN NACHBARN

Wir machen Nachbarn! Das ist mehr als ein Slogan – es ist das Verständnis von guter Arbeit für das Verkaufen, Vermieten und Verwalten von Immobilien seit über 47 Jahren. Klicken Sie sich durch unsere neue Website oder kommen Sie zum persönlichen Plausch in unseren Shop in Volksdorf. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



WIR MACHEN NACHBARN

Wiesenhöfen 4 +49 40 64 20 88 20
22359 Hamburg reschke-immobilien.de

 RESCHKE
IMMOBILIEN