

WALDDÖRFER

Sportfreund

www.walddoerfer-sv.de

Nr. 2 | 2016



Leichtathletik:
Start in die
neue Saison

Aktuelles Sport-und Kursangebot, Berichte, Neuigkeiten und Termine



VERANSTALTUNGEN UND TERMINE

Welt Tai Chi und Qi Gong Tag	Sportforum	Sa 30.04.2016	14:00 Uhr
Tennis: Tag der offenen Tür	Berner Au Tennisplätze	So 01.05.2016	14:00 Uhr
Zumba - Kids Party	Sportforum, Saal 1	Sa 28.05.2016	11:00 Uhr
Newcomer Pokal der Hamburger Tanzsportjugend	Sportforum, Saal 1	So 05.06.2016	
Skaten für Groß und Klein	Sporthalle Berner Au	Sa 11.06.2016	15:00 Uhr
HSH Nordbank Run mit dem Young Motion Team	Hafencity	Sa 18.06.2016	
Summer Special	Sportforum	Sa 02.07.2016	17:00 Uhr
Bubble Ball mit dem Young Motion Team	Allhorn Stadion	Sa 16.07.2016	
Sommerfest Studio	Sportforum	Sa 16.07.2016	
Kinder-Olympiade	Volksdorf	So 18.09.2016	
Kinderturn-Sonntag	Volksdorf	So 13.11.2016	
North-Star-Cup der Rhythmischen Sportgymnastik	Sporthalle Berner Au	Sa 19.11.2016	
Sport-Schau	Sporthalle Berner Au	So 20.11.2016	
Hamburg Gymnastic	Wandsbeker Sporthalle	Sa 26.11.2016	
Weihnachtsmarkt mit Weihnachtsbasteln	Sportforum, Saal 1	So 27.11.2016	10:00 Uhr
33. Silversterlauf	Teichwiesen	Sa 31.12.2016	



LIEBE SPORTLERINNEN, LIEBE SPORTLER,



welche Ziele haben Sie, wenn Sie zum Sport gehen? Sie möchten fit bleiben, Spaß haben, ihre Leistungsfähigkeit verbessern oder wiederherstellen? Sie möchten neue Leute kennen lernen, soziale Kontakte knüpfen und pflegen, gemeinsam lachen und sich austoben?

Alles gleichzeitig? Gut, das gleiche möchten übrigens 7.500 andere Mitglieder des Walddorfer

SV auch! Viele sehen unseren Verein als sozialen Treffpunkt und entrichten ihren Mitgliedsbeitrag, um in der größten Bürgerinitiative in Hamburgs Nordosten Gemeinschaft zu erleben. Vereine werden nicht umsonst als der „soziale Kitt“ der Gesellschaft bezeichnet.

Gemeinsame Erlebnisse kann man nicht downloaden. Die Abenteuer im Sportverein sind anders, als teure zwei Minuten in einer Achterbahn. Sie sind meist langfristig, häufig werden diese Erfahrungen das ganze Leben nicht vergessen und sie lassen sich nicht mit Geld bezahlen. Wahre Freunde trifft man beim Sport, nicht im Chat!

Sie können etwas dafür tun, um Erlebnisse richtig zu genießen: Engagieren Sie sich, gestalten und organisieren Sie mit. Egal ob bei einer Mannschaftsfeier oder einer gemeinsamen Reise. Ein mitgeplantes Event erfüllt mit Stolz. Wer versucht ein gutes Gefühl zu kaufen, wird häufig enttäuscht – weil es nie so werden kann, als wenn Sie mitgeholfen hätten.

Leider beobachten wir in den Vereinen das gleiche Verhalten wie in Schulen, bei der Freiwillige Feuerwehr usw.. Es werden Dienstleistungen „verlangt“ und die Bereitschaft zu helfen nimmt ab. Sportvereine brauchen aber die Unterstützung aus der Mitgliedschaft, um ihre gesellschaftspolitischen Aufgaben wahrnehmen zu können.

Jeder Verein besteht aus Mitgliedern, nicht aus Kunden, vergleichbar mit unserem Staat: Wir sind Bürger, keine Kunden. Wir zahlen Steuern und engagieren uns als Bürger zum Wohle unseres Staates.

Machen Sie Ihr Engagement für den Sport zur Herzensangelegenheit, erhalten Sie durch freiwilliges Engagement die Zukunftsfähigkeit des Sports und leisten Sie Ihren persönlichen Beitrag für die Werte unserer Gesellschaft.

Ihr Ulrich Lopatta

Der Vorstand informiert, dass auf Grund der sehr hohen Zustell-Gebühren dies der letzte Sportfreund ist, der den Mitgliedern zugeschickt wird. Der nächste Sportfreund wird zum Stadtteilstfest erscheinen und dann im Walddorfer Sportforum und allen anderen Sportstätten zur Mitnahme ausliegen. Ein zusätzlicher Versand als E-Paper ist geplant.

INHALT

TITELSTORY: LEICHTATHLETIK	4
VERANSTALTUNGEN	
ZUMBA - KIDS PARTY	6
SUMMER SPECIAL	6
KINDERFASCHING	7
SKIBASAR.....	7
YOUNG MOTION TEAM	8
AUS DEM SPORT	
BALLETT.....	9
BASKETBALL.....	9
FECHTEN.....	10
FUSSBALL.....	11
GESUNDHEITS- UND FITNESS-STUDIO.....	12
ROCK`N`ROLL	13
SKI	13
TAI CHI	14
TANZEN.....	15
VOLLEYBALL.....	16
YOGA.....	17
DAS SPORTANGEBOT	18
KONTAKT:	35
SPORTSTÄTTEN	36
BEITRÄGE	37
DAS KURSPROGRAMM	38

Zum Titelbild:

Charlotte Friedrich, aktive Leichtathletin und Trainerin

IMPRESSUM

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

Grafische Umsetzung:

Svenja Glischinski, www.glischinski.com

Druck: Flyeralarm

Auflage: 10.000 Exemplare

Anzeigenpreise: Preisliste Januar 2016

Die Redaktion behält sich vor, eingesandte Texte zu kürzen und redaktionell zu bearbeiten. Namentlich gekennzeichnete Texte geben nicht die Meinung der Redaktion oder des Walddorfer Sportvereins wieder.

Nächste Ausgaben

Ausgabe	Erscheinungsdatum	Redaktionsschluss
03/2016	1. September 2016	8. August 2016
04/2016	1. November 2016	6. Oktober 2016



LEICHTATHLETIK

BEWEGUNGSVIELFALT FÜR JEDES ALTER

Laufen, springen, werfen. – Der Grundgedanke der olympischen Kernsportart Leichtathletik ist sehr simpel. Komplex sind jedoch die Ansprüche an die verschiedenen Disziplinen. Koordination, Schnelligkeit, Kraft, Reaktion und Ausdauer sind nur einige Beispiele.

FRÜH ÜBT SICH

Man kann also gar nicht früh genug damit anfangen. In der Kinderleichtathletik steht

*KINDERLEICHTathletik:
Kids lernen bei uns spielend
leicht und mit viel Spaß die
Leichtathletik kennen*

neben dem Spaß an der Bewegung jedoch vor allem das Teamgefühl im Mittelpunkt. Mädchen und Jungen trainieren grundsätzlich gemeinsam. Mit der Kinderolympiade und dem Kinderzehnkampf gibt es die Möglichkeit, in einem kindgerechten Team-Wettkampf erste Erfahrungen zu sammeln.

„ICH KANN ABER NICHT WERFEN.“

Das Schüleralter ist das beste Lernalter. Hier geht es vorrangig darum, die Vielfalt der Disziplinen kennenzulernen, ohne sich frühzeitig festzulegen. Hürdenlauf, Hochsprung, Ballwurf – das Trainingsprogramm ist vielfältig. Aus „Ich kann das nicht.“ soll mit etwas Training „Das ist ja gar nicht so schwer.“ werden. Wer



Sylvia Berger springt mit der Floptechnik über die Hochsprunglatte

seine Leistung überprüfen möchte, hat die Möglichkeit, sich bei kleinen Wettkämpfen bis hin zu den Hamburger Meisterschaften mit Gleichaltrigen zu messen. Jedes Frühjahr gibt es zudem eine gemeinsame Trainingsausfahrt an die Ostsee.

SEINE DISZIPLIN FINDEN

Aufbauend auf dem Schülertraining geht es in der Jugend darum, sich der eigenen Stärken und Vorlieben bewusst zu werden: Schnell laufen oder ausdauernd? Hochspringen oder weitspringen? Werfen oder stoßen? Oder vielleicht von allem ein bisschen? Auf Basis dessen wird im Jugendalter disziplinspezifisch trainiert. Hier sollen die Athletinnen und Athleten in ihren Disziplinen besonders gefördert werden. Wer sich noch nicht festlegen möchte, hat weiterhin die Möglichkeit, disziplinenübergreifend zu trainieren. Leistungsorientierte Athletinnen und Athleten können zusätzlich zu den zwei wöchentlichen Trainingseinheiten am Fördertraining teilnehmen, um neben den Hamburger – und Norddeutschen Meisterschaften auch eine Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften zu erreichen. Arne Gabius (dt. Rekordhalter im Marathon) wurde für den Walddorfer SV in der Jugend dreimal Deutscher Meister.

AUCH SPÄT ÜBT SICH NOCH

Das Erreichen des Erwachsenenalters ist kein Hinderungsgrund, um noch zur Leichtathletik zu finden. 400m-Europameister Ingo Schultz (TSG Bergedorf) beispielsweise kam erst mit 22 zur Leichtathletik. Spaß an der Bewegung und ein bisschen Training – viel mehr braucht es nicht, um auch als Spätstarter noch Erfolge zu erzielen oder einfach fit zu bleiben.

GESUND UND FIT BIS INS HOHE ALTER

Im Seniorenalter ist ein gesundes Maß an Bewegung sehr wichtig. Mit ihren verschiedenen Bewegungserfahrungen bietet die Leichtathletik hier einen abwechslungsreichen Ausgleich für Seniorinnen und Senioren.



Josef Hiemann meistert in gewohnter Sicherheit die Hürde

DAS ALLHORN STADION IN NEUEM GLANZ

Erfahrene Trainerinnen und Trainer betreuen die einzelnen Gruppen vom Kindes- bis ins Seniorenalter. Die meisten von ihnen sind oder waren selbst aktiv und frischen ihr Wissen regelmäßig durch Fortbildungen auf. Die neue 400m-Tartanbahn im Allhorn Stadion bietet inzwischen die Möglichkeit, ganzjährig draußen zu trainieren. Bei schlechtem Wetter steht auch weiterhin eine Halle direkt am Stadion zur Verfügung. Acht Weitsprunganlagen, zwei Kugelstoßringe und eine wettkampftaugliche Hochsprunganlage

komplettieren das Bild einer professionellen Trainingsstätte.

Wer nun also Lust bekommen hat, ist jederzeit herzlich eingeladen, bei unserem Training im Allhorn Stadion vorbeizuschauen. Die Trainingszeiten der einzelnen Gruppen sind in der Tabelle auf Seite 27/28 zu finden. ■ *Josef Hiemann*



Summer Special

02. Juli 2016

17⁰⁰ bis 22⁰⁰

Zumba

Yoga Flow

Bodystyling

Yoganetics

Yoga

Fatburner

Pilates

Balance

...more

kostenfrei auch für
Nichtmitglieder

Einlass: 16³⁰ im Sportforum, Halenreihe 32, 22359 Hamburg

ZUMBA - KIDS PARTY

MIT SUSI WEITZEL

Susi wird mit euch richtig Party machen. Jeder ist willkommen und vor allen Dingen, jeder kann mitmachen! Du brauchst keine Vorkenntnisse, du musst kein Tänzer sein. Die Schritte sind ganz einfach und schnell zu erlernen. Zumba Kids ist eine auf Kinder abgestimmte und speziell für Kinder entwickelte energiegeladene Tanz- und Fitnessparty mit kinderfreundlichen



Choreografien und der Musik, die Kinder lieben. Und wer denkt - das ist nur was für Mädchen - der sollte vorbeikommen und es selber ausprobieren, denn Zumba ist mehr als Tanzen. Zumba ist Fitness, Spaß, in der Gruppe laut sein und macht einfach nur gute Laune.

Stattdessen wird die 1. Zumba - Kids Party am 28. Mai 2016, von 11:00 bis 13:00 Uhr, im Saal 1 des Walddorfer Sportforums.

Für das leibliche Wohl sorgen wir mit heißen Würstchen vom Grill, mitzubringen sind nur Sportkleidung inklusive Sportschuhen und eine große Trinkflasche mit Wasser! ■

Susanne Teichmann / Annett Tudsén

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

KINDERFASCHING

EIN DREIFACHES HELAU!

Nicht nur das am Ende zu „Atemlos“ die Bühne von unseren Faschingsgästen gestürmt wurde, auch wir waren atemlos: „Ihr wart der Hammer, bei 150 Kindern haben wir die Einlasskontrolle in die Ecke geworfen und aufgehört zu zählen!!!“

Der Walddörfer SV war im Ausnahmezustand, selbst das Serviceteam am Infotresen konnte die Karawane der einlaufenden Faschingsgäste nicht stoppen und war der Faschingsmeute bedingungslos ausgeliefert. Tja, so ist das, wenn wir mit unseren Kids richtig Spaß haben. Wir hatten euch gewarnt, da ist an Arbeiten nicht zu denken.

Das Parkett im Saal 1 glühte, die Boxen waren kurz vorm Explodieren und der Waffelbäckerei ging der Teig aus. Na und, stört uns doch nicht. Wenn wir feiern ist alles möglich. Auch das Maskottchen Flip wurde sofort von den Kindern in die Mitte genommen und nach anfänglichen Irrtümern des Faschingsteams, ihn als Frosch, Bär und Hund vorzustellen, wurde lautstark geholfen: „Das ist doch ein Eichhörnchen!“ Klar, wie konnten wir das nicht wissen, da war wohl die Perücke etwas tief vor die Augen gerutscht.

Besonders gefreut haben wir uns, dass die-



Flip wirft unter gespannten Blicken seiner verkleideten Fans den Würfel in den Korb

ses Jahr viele Eltern der Aufforderung, sich zu verkleiden, nachgekommen sind. Bei unserer Parade haben wir nicht nur viele zaubernde Prinzessinnen, furchterregende Piraten und Drachen gesehen, wir hatten auch sehr prominenten Besuch, die Eisprinzessin „Elsa“ war mit ungefähr 30 Doubeln vor Ort. Zudem tummelten sich ein ganz interessanter Frosch, eine japanische Geisha und zwei große furchterregende Hexen unter den Partygästen.

Das Faschingsteam zieht vor den Faschingsgästen den Hut und verneigt sich vor diesem tollen Publikum, bedankt sich bei den Eltern, die wieder jeden Blödsinn mitgemacht haben und sagen Entschuldigung an Oma und Opa, auf die wir leider keine Rücksicht nehmen konnten.

In diesem Sinne: Hasta la vista! Ciao! Au revoir! Auf Wiedersehen! Wir freuen uns auf nächstes Jahr! ■ *Susanne Teichmann*

SKIBASAR

AUF DER SUCHE NACH DER RICHTIGEN SKIAUSRÜSTUNG

Der Skibasar der Skiabteilung hat auch wieder in diesem Jahr am Samstag 16.01.2016 von 9.30 Uhr bis 12.00 Uhr seine Türen im Walddörfer Sportforum geöffnet. Er kann auf eine fast 20-jährige Tradition zurück blicken. Besonders interessant ist für die Verkäufer, dass keine Standgebühr erhoben wird. Pünktlich hat an diesem Morgen der Schnee eingesetzt und damit winterliche Stimmung aufgebracht. Der Skibasar bietet Schneesportlern die Möglichkeit, ihre Sport- und Bekleidungsmaterialien an die Frau oder Mann zu bringen. Kinder-sachen finden meistens am schnellsten

Der Skibasar lädt im Walddörfer Sportforum zum Stöbern und Schlendern ein.

neue Abnehmer, denn wie wir alle wissen, unsere „Kleinen“ werden schnell groß und schwupp sind die Skier, die wir noch letztes Jahr gekauft haben, schon wieder zu klein. Die Erfahrung lehrt uns allerdings, dass die Bretter nicht nicht zu „alt“ sein dürfen. Der Eine oder Andere hat aber doch sein Schnäppchen mit nach Hause nehmen können oder hat die Gelegen-



heit genutzt zu einem Klönschnack und Fachsimpeln mit dem Sportkollegen oder Nachbarn. Für das leibliche Wohl wurde Kaffee und Waffeln angeboten.

■ *Birgit Lange*

YOUNG MOTION TEAM

WIR BEWEGEN JUGEND!

Am 06.02. startete unser erstes Event im Jahr 2016. Mit den Jugendlichen ging es nach Altona zum allseits beliebten Jumphouse. Für diejenigen, die sich nichts darunter vorstellen können, das Jumphouse ist eine Halle voller Trampoline, die das Kind in einem zum Vorschein bringt. Egal wie alt, alle Teilnehmer die dabei waren, hatten viel Spaß und Glücksgefühle, wie sie nur ein Kind erlebt.



Vereinsleben, das bedeutet auch manchmal Verwalten.

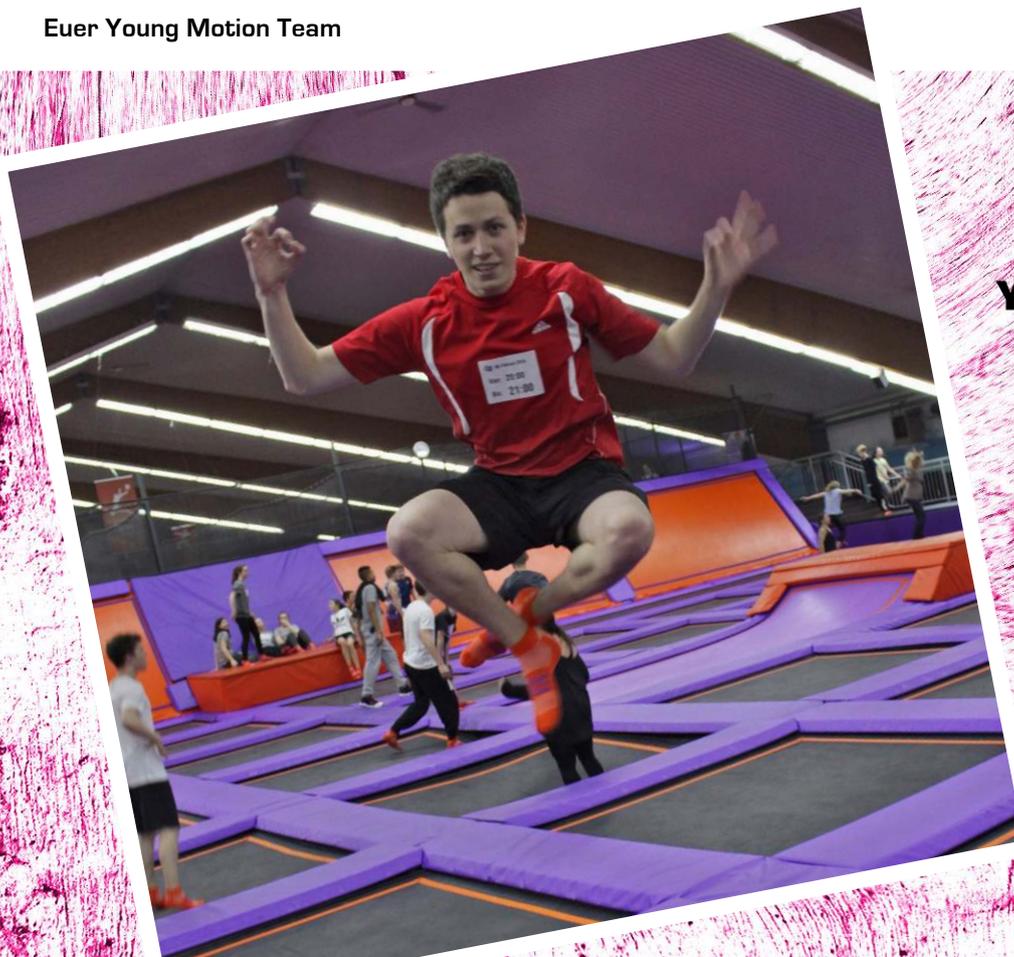
Im YMT steht die Jugend-Hauptversammlung am Anfang eines jeden Jahres auf der To-Do-Liste. Bei Speis und Trank werden unter anderem die Events des Jahres präsentiert und vier Jugendwarte gewählt. Zu dieser Veranstaltung sind alle Jugendlichen und Interessierte des Walddorfer SV immer herzlich eingeladen. Auch wenn die Versammlung offiziellen Charakter besitzt, kommt der Spaß an diesem Abend nicht zu kurz.

Zu unseren gestandenen und immer wiederkehrenden Events zählt mittlerweile ebenfalls unser Midnight Bowling. Dieses Jahr haben uns insgesamt 32 Leute (Young Motion Team inklusive) begleitet. Das Fazit war durchweg positiv, wir hatten einen tollen Abend und viel Spaß.

Im Juni findet der alljährige HSH Nordbank Run statt. Natürlich sind auch wir wieder mit am Start. Wie jedes Jahr trommeln wir Leute zusammen, von jung bis alt, die mit uns teilnehmen. Letztes Jahr unterstützte uns unser Vereinsmaskottchen Flip tatkräftig und feuerte uns an, aus einem Bollerwagen, den wir zogen. Auch dieses Jahr hat Flip uns seine Unterstützung zugesichert.

Ein Highlight wird dieses Jahr definitiv „Bubble Ball“ werden. Jeder Sportfreund sollte bei diesem Event dabei sein. Im Juli 2016 holen wir diese Fun-Sportart das erste Mal nach Volksdorf. Zieht euch warm an, Bubble Ball hat es in sich.

Euer Young Motion Team



Young Motion Team



Hamburg

BALLETT

TANZ UND SPASS MIT ANDREA TREU UND RUBY DOO

Wie einfach lässt sich das Ballett auf rosa Tutus und strenge Frisuren reduzieren. Sofort denken wir an „Schwanensee“, Spitzentanz, tolle Kostüme und elfenhafte Tänzerinnen und Tänzer. Für viele Kinder ein großer Traum, einmal auf der Bühne zu stehen und vor Publikum zu tanzen. Das ist sicherlich ein Grund, warum so viele, besonders Mädchen, gerne mit Ballett anfangen möchten. Aber noch wichtiger als einmal vielleicht auf der großen Bühne zu stehen, ist die Freude am Tanzen, sich nach schöner Musik zu bewegen, durch den Raum zu „schweben“ und für eine kurze Zeit in eine andere „Welt“ einzutauchen.

Der Walddorfer SV bietet Unterricht für Kinder vom dritten Lebensjahr an bis hin zum Ende des Grundschulalters. Voraussetzung ist Freude an der Bewegung mitzubringen. Die Jüngsten lernen spielerisch ihren Körper wahrzunehmen. Die Phantasie der Kinder wird ebenso gefördert wie das Selbstbewusstsein. Konzentrationsförderung sowie das harmonische Einfügen in die Gruppe sind ebenfalls wichtige Bestandteile des Unterrichts.

Bei den größeren Kindern beginnt der Unterricht mit einem dem Alter angepassten klassischem Exercise, das können Übungen an der Stange sein, aber auch kleine Sprünge, Improvisation und Dehnungen.



*Ruby Doo macht es vor:
Mit Präzision und Eleganz
schwerelos tanzen*

Bei allen Altersgruppen steht der Spaß am Tanz im Vordergrund und dafür sorgen unsere beiden Ballettlehrerinnen, Andrea Treu und Ruby Doo, die wir euch in dieser Ausgabe gerne kurz vorstellen möchten:

Andrea Treu hat ihren Abschluss zur staatl. geprüften Tanzpädagogin an der Lola Rogge Schule gemacht.

Sie hat sich in London weiter qualifiziert und verschiedene Diplome in Tanz absolviert sowie ein Lehramtsstudium an der Universität Hamburg. Sie ist Dozentin an der Lola Rogge Schule für u.a. Ballett, Kindertanz, Folklore und hat verschiedene Lehraufträge sowie Projektleitun-

gen an Schulen und Fachuniversitäten. Seit vielen Jahren unterrichtet Andrea für den Verein Ballett und leitet die Folklore Gruppe. Die von ihr geleiteten Angebote finden dienstags im Saal 2 des Walddorfer Sportforums statt.

Ruby Doo hat ihren Abschluss zur staatl. geprüften Tanzpädagogin an der Erika Klütz Schule gemacht und ist dort auch Dozentin. Ruby hat bei diversen Projekten mitgewirkt wie zum Beispiel bei dem Film „Die Banklady“, „I Charleston Hamburg“ (Tanzvideo zu Swingmusik über die Stadt Hamburg), Teilnahme am Tanzwettbewerb „Got to Dance“ auf Pro Sieben, um nur einige zu nennen.

Ihre Leidenschaft, neben dem Ballett, ist der Charleston und Lindy Hop, New Swing Generation. Sie organisiert Tanzworkshops und unterrichtet seit zwei Jahren Ballett für den Verein. Angebote, geleitet von Ruby Doo, finden mittwochs und donnerstags im Walddorfer Sportforum, Gym 3, statt.

Die genauen Trainingszeiten findet ihr im Sportfreund oder auf unserer Homepage. Ihr seid jederzeit zu einer kostenlosen Probestunde eingeladen. Weitere Informationen bekommt ihr im Walddorfer Sportforum oder direkt bei unseren Trainerinnen. ■ *Susanne Teichmann*

BASKETBALL

3. BENEFIZ-VERANSTALTUNG ZUGUNSTEN DER DMH

Die letzten Oberliga-Heimspiele der 1. Damen und der 1. Herren in der aktuellen Saison waren auch in diesem Jahr der perfekte Anlass für die Benefiz-Veranstaltung zugunsten der Deutschen Muskelschwund-Hilfe (DMH). Rainer Bergmann, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der DMH, und Daniela Flesch waren wieder mit Überzeugungskraft und Herzblut dabei. „Im Rheinland würde man spätestens jetzt von einer Tradition sprechen“, freute sich Volker Tschirch vom Aufsichtsrat des Walddorfer SV, als er die beiden

Vertreter der DMH im März nun bereits zum dritten Mal in unserer Heimhalle am Ahrensburger Weg in Anwesenheit von

Spielern und zahlreichen Fans begrüßte. „Wir danken der DMH für ihre wertvolle Arbeit und freuen uns, dass sich die Bas-

*v.l.n.r.:
Daniela Flesch (DMH),
Volker Tschirch (WSV-Aufsichtsrat),
Verena Niezgodka-Seemann (stv. Basketballabteilungsleiterin) und Rainer Bergmann (stv. Vorstandsvorsitzender der DMH).*



Foto: © Britta Gleiminger

ketballer des Walddörfer SV auch in diesem Jahr wieder so ins Zeug legen“.

Rainer Bergmann wies in seiner kurzen, aber intensiven Ansprache darauf hin, dass er sich stets über die Gelegenheit freue, auf dem Parkett hochklassiger Basketballspiele und vor der Kulisse einer sehr dynamischen Sportart den Fokus auf die Arbeit der DMH lenken zu dürfen. Es könne nicht oft genug auf die unzähligen Formen der Muskelkrankheiten aufmerksam gemacht werden, die häufig bereits im frühen Kindesalter, durchaus aber auch erst in späteren Jahren und sehr unvermittelt auftreten könnten. „Die DMH versucht alles, um an

Muskelschwund erkrankten Menschen zu helfen, ihre eigene Lebenssituation zu verbessern, den Alltag bestmöglich zu meistern und ihre Eigenständigkeit möglichst lange zu bewahren, damit sie trotz der tief einschneidenden Diagnose motiviert durch das Leben gehen können“, so Bergmann weiter. Auch den Familien der Betroffenen stehe die Deutsche Muskelschwund-Hilfe mit Rat und Tat zur Seite und helfe ihnen, mit der Situation besser umzugehen. Die Arbeit der DMH wird durch Spendengelder finanziert. Auch wenn der sportliche Erfolg für beide WSV-Mannschaften an diesem Tag leider ausblieb – für die Benefizveranstal-

tung galt das Gegenteil: Durch den Verkauf von selbstgebackenem Kuchen, Saft und Kaffee sowie Direktspenden kamen 475,16 Euro zusammen. Vielen Dank an alle Spieler und Fans, die die Aktion wieder so tatkräftig unterstützt haben.

„Wir freuen uns schon jetzt auf nächstes Jahr“, sagten Verena Niezgodka-Seemann, stellvertretende Basketballabteilungsleiterin, und Daniela Flesch wie aus einem Munde. Und spätestens dann ist es wirklich schon eine echte Tradition. Sie möchten auch etwas spenden oder sich einfach nur informieren? Alle Informationen unter www.muskelschwund.de. ■ Silke Seibel

FECHTEN

ERFOLGE AUF DER PLANCHE

Mitte März fand in Mülheim an der Ruhr das Internationale Florett-Pokalturnier statt. Bei dem mit knapp 250 Fechtern und Fechterinnen aus dem In- und Ausland traditionsgemäß stark besetzten Turnier errang die Truppe vom Walddörfer SV zahlreiche Podestplatzierungen.

Besonders überzeugen konnte der erst 10-Jährige Fritz Hohwy. Nach einer souveränen Vorrunde und einem deutlichen Sieg im folgenden Viertelfinale gewann er das Halbfinale und das Finale denkbar knapp, aber hochverdient mit 10:9 Treffern und sicherte sich damit die goldene Trophäe.

Auch in der B-Jugend (13 Jahre) konnte der Walddörfer SV um das Podest mitfechten: Andreas Schmid erreichte mit nur einer Niederlage in der Vorrunde eine gute Ausgangsposition für die Direktausschei-



Foto: © Felix Rieken

dungsgefechte. Erst im Halbfinale unterlag Andreas dem späteren Gesamtsieger und gewann Bronze.

Ebenfalls in der Junioren-Altersklasse (U20) konnte der Walddörfer SV mit Klara Köpke, Maiken Baumberger und Sönke Krumstroh dreimal Edelmetall nach Hamburg bringen.

Neben den vielen hervorragenden sportlichen Leistungen war die Turnierfahrt für alle ein riesen Spaß. Nach dem Turnier am Samstag haben wir einen gemeinsamen Ausflug in den nahegelegenen Landschaftspark Duisburg gemacht - bei herrlichem Sonnenschein ein toller Tagesabschluss abseits der Fechtbahn.

Erstmals fand die Turnierfahrt nach Mülheim in Kooperation mit den Fechtern vom TH Hamburg-Eilbeck statt. Für die gelungene gemeinsame Organisation möchten wir uns bedanken! ■ Henrik Wolf, Isabelle Ramme-Adler

malschule
Volksdorf

Mitglied im Berufsverband Bildender Künstler Hamburg e.V.

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

Coaching by Art®

Atelier Grote / Eulenkrukgstraße 68 Loft über Royal Sports Spirit
Telefon: 040 - 644 7 644 www.malschule-volksdorf.de

FUSSBALL

1. HERREN SUCHT SPIELER

Der Walddörfer SV sucht für die neue Spielzeit 2016/2017 für seine 1. Herren junge und motivierte Spieler. Die 1. Herren spielen momentan in der Bezirksliga Nord und hoffen, dass es auch in der kommenden Saison so sein wird. Die aktuelle Mannschaft wird jedenfalls alles dafür tun. Falls Du Lust hast, den bisher sehr erfolgreichen Weg des Walddörfer SV mitzugehen, Du ehrgeizig und zuverlässig bist und Bock auf Fussi hast, dann bist

Du im schönsten Stadtteil Hamburgs bestens aufgehoben. Denn nirgends ist es schöner als in HH-Volksdorf. Wir bieten 2 x Training die Woche an (Di. und Do. jeweils 19:30 Uhr). Trainiert wird immer auf Kunstrasen im Allhorn Stadion. Unsere Heimspiele finden sonntags 12:30 Uhr ebenfalls im Allhorn Stadion statt. Die Ausstattung von Trainingsklamotten hat bei uns schon fast Oberliga-Niveau. Was will man also mehr?!

Wer sich also angesprochen fühlt, kann sich gerne bei uns melden und ggf. bei einem Probetraining sein Können unter

Beweis stellen. Wir freuen uns auf Euch!

Weitere Informationen findest Du unter <http://wsvfussball.de> oder auf der Facebook-Seite.

Ansprechpartner:

Oliver Knaus (Trainer)
Tel.: 0151/25111213

Marcel Gottschalk (Co-Trainer)
Tel.: 0177/5205181

Thorsten Kock (Liga-Obmann)
Tel.:0172/4233899



Das aktuelle Mannschaftsfoto der 1. Herren in der Saison 2015/16. Werde in der kommenden Saison Teil des Teams!

Meine Stadt, mein Dorf, meine Apotheke.



ALTE APOTHEKE VOLKSDORF
seit 1931

GESUNDHEITS- UND FITNESS-STUDIO

UNTERSTÜTZUNG VON FORSCHUNGSARBEIT

Wie bereits in der Vergangenheit unterstützt das Gesundheits- und Fitness-Studio aktuelle Forschungen in Bezug auf Sport und Gesundheit.

In diesem Zusammenhang hat der Walddörfer SV in Kooperation mit dem Sportwissenschaftler Dr. Christof Ziaja den Gerätepark des Gesundheits- und Fitness-Studios für eine Forschungsarbeit zur Verfügung gestellt.

Im Fokus der Forschung steht die Gewichtsreduktion und die Frage, ob sich diese durch eine Stimulation der Schilddrüse verstärken lässt.

Dafür hat Kurstrainerin Tanja von Hacht ein 30-minütiges Ausdauertraining auf einem Laufband im Studio des Walddörfer SV absolviert und sich mehreren Laktatmessungen unterziehen lassen. Die Forschungsarbeit ist noch nicht abge-



Unter Beobachtung:
Trainerin Tanja von Hacht
auf dem Laufband

schlossen und das Ergebnis noch offen.

Wir sind gespannt. ■

Die Studioleiter

Ihr Gesundheits- und Fitness-Studio in Volksdorf



Ihre Vorteile im Studio des Walddörfer SV:

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

ROCK`N`ROLL

ABTEILUNGSVORSTELLUNG

Der moderne Rock`n`Roll erfreut sich in Hamburg stetig zunehmender Beliebtheit und gewinnt mehr und mehr Anhänger. Über diese Entwicklung freut sich die Hamburger Rock`n`Roll Abteilung ganz besonders und hält für jeden Interessierten – ob Zuschauer oder aktiver Tänzer – attraktive Angebote bereit. Insbesondere die Kinder haben viel Freude an der Bewegung zur Musik und werden auf kindgerechte Weise von unserer Trainerin Rika Gerke an grundlegende Tanztechniken herangeführt. Auf spielerische Art werden dabei die Körperkoordination, die Balance, die Muskulatur und die Ausdauer verbessert und gestärkt. Selbstverständlich kommen dabei auch soziale Kompetenzen, wie einander helfen und Rücksicht auf andere nehmen, nicht zu kurz. Die nächstälteren Teenies werden von unserem Abteilungsleiter Thomas Fischer trainiert. Der Übergang zwischen diesen Gruppen ist dabei fließend.

Natürlich kommen auch die Erwachsenen, Anfänger wie Fortgeschrittene, nicht zu kurz. Bei uns trainieren Freizeittänzer und Turnierpaare gemeinsam, so dass wir eine große Gemeinschaft bil-

den, in der sich alle gegenseitig unterstützen und anfeuern.

Die Gelegenheit zum Anfeuern hatten wir in den letzten Monaten besonders häufig, da unsere Paare Rika Gerke und Dennis Krumm sowie Gudrun Ziegeler und Andreas David äußerst erfolgreich an mehreren Turnieren teilgenommen haben. Rika und Dennis konnten sich in der B-Klasse souverän auf den 2. und 4. Platz tanzen und beeindruckten besonders durch ihre äußerst kreative und sehr harmonische Fußtechnik. Gudrun und Andi starteten in der höchsten Turnierklasse, der A-Klasse. Sie beeindruckten die Wertungsrichter durch ihre hochklassigen und anspruchsvollen Akrobatiken und belegten so den 2., 3. und 4. Platz.

Auch für den Rock`n`Roll begeisterten Zuschauer hält die Abteilung vielfältige Angebote bereit. Ähnlich wie auf dem diesjährigen Neujahrsempfang des Walddorfer SV bereichern wir Ihre private Feier mit einer Rock`n`Roll Show. Die Gestaltung der Show richtet sich ganz nach Ihren Wünschen und den räumlichen Gegebenheiten. Sie kann sowohl Elemente des Rock`n`Roll der 60er-Jahre enthalten, bei denen wir natürlich auch in

Rika und Dennis
kurzvor der Siegerehrung.



entsprechender Kleidung auftreten, aber auch den modernen Rock`n`Roll präsentieren, der besonders durch spektakuläre und hohe Akrobatiken geprägt ist. Sind Sie neugierig geworden? Besuchen Sie uns gerne auf unserer Homepage (<https://rocknrollsvhamburg.wordpress.com>) oder schreiben Sie uns eine E-Mail (RnR@walddoerfer-sv.de) und lassen sich von dem modernen Rock`n`Roll begeistern. ■ Tanja Heckroth

SKI

ERFOLGREICHE SKIREISEN 2016

Die Märzferien sind für viele Hamburger Skireisenzeit. Weg aus dem nasskalten Hamburg, rein in Schnee zum Ski- und Snowboardfahren. Dies dachten sich in diesem Jahr auch die zahlreichen Teilnehmer der Walddorfer SV - Skireisen. So machten sich die Wintersportler auf zwei Familien-, einer Erwachsenen- und einer Jugendreise auf den Weg.

ERWACHSENENREISE NACH SAALBACH-HINTERGLEMM

Mit achtzehn skibegeisterten WSVern zwischen 23 und 63 Jahren traten wir die diesjährige „Erwachsenenreise“ nach Saalbach-Hinterglemm an. Von unserem schönen und gondelnah gelegenen Hotel aus eroberten wir das große Skigebiet, das für jeden Geschmack etwas bot. In



Fast grenzenloses Skivergnügen

wechselnden Gruppen – je nach Fitnesslevel, Tagesform oder Wetter erkundeten wir viele Pistenkilometer und lernten gemütliche Hütten kennen. Auch im kommenden Jahr findet wieder eine 10-tägige „Mehrgenerationenreise“ für junge und jung gebliebene Skifreunde statt.

ERFOLGREICHER NEUSTART FÜR DIE FAMILIENSKIREISE BADGASTEIN

Nach einem Jahr Auszeit ist die Familienskireise nach Badgastein wieder voll durchgestartet. 20 Teilnehmer zählte die

Reise. Alle hatten viel Spaß am gemeinsamen Skifahren auf Pisten in Höhenlagen bis zu 2.700 Metern sowie unterhaltsamen abendlichen Spielerunden und vielen weiteren Aktivitäten. Beste Wetter- und Schneeverhältnisse sorgten für ideale Bedingungen. In unserer Unterkunft, der Pension Franziska wurden wir kulinarisch verwöhnt. Nach acht Skitagen wie aus dem Bilderbuch war allen klar: Im nächsten Jahr sehen wir uns wieder in Badgastein! Weitere neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

3...2...1...SCHLADMING!

Bereits das dritte Mal war Schladming in der Steiermark das Ziel unserer Familienskireise. Im Landhaus Hubertus fanden wir wieder das bewährte gute Quartier. Die Reiseorganisation lag das erste Mal in den Händen von Birgit Lange und Thilo Fenner. Sie haben das so gut hingekommen, dass es die ersten zwei Tage fast durchgeschneit hat und so nicht nur im Skigebiet tolle Schneeverhältnisse herrschten, sondern auch das Tal im winterlichen Weiß erstrahlte. So macht Skiurlaub Spaß! Pulverschneebedingungen, große Pistenvielfalt und eine super nette Gruppe, die sich größtenteils schon aus den Vorjahren kannte, aber auch „Neulinge“ sofort integrierte. Vormittags Skiunterricht durch unsere Skiübungs-

Die „Schladminger 2016“

leiter der DSV-Skischule im Walddörfer SV und nachmittags „freies“ Fahren in selbst gefundenen Gruppen. Wer dann noch nicht genug hatte, läutete die „dritte“ Halbzeit mit Aprésski in der „Tenne“ oder im „Hasenstall“ ein. Erfreulicherweise gab es keine größeren Verletzungen, leider hatte ein Grippevirus einigen Teilnehmern den ein oder anderen Tag im Bett beschert. Es war mal wieder eine sehr erholsame, schöne Familienskireise, die nächstes Jahr in einem anderen Ort bestimmt wiederholt wird,



denn das wusste schon Dieter-Thomas H. aus B.: „Schladming war dreimal dabei und darf nicht wiedergewählt werden!“ (die älteren unter uns werden sich erinnern...). ■ Gaby Thoß/Tarik Hammou/Andreas Hänschen

TAI CHI

FAQ

Du möchtest mit Tai Chi oder Qi Gong anfangen und suchst nach Informationen. Wir haben hier die am häufigsten gestellten Fragen zusammengestellt.

WAS IST EIGENTLICH TAI CHI (TAIJI)?

Tai Chi (Taiji) bezeichnet eine Meditation in Bewegung oder auch Schattenboxen. Gemeint ist eine chinesische Kampf- und Bewegungskunst, die zumindest in Deutschland hauptsächlich wegen ihres Gesundheitsaspektes ausgeübt wird. In China ist es seit dem letzten Jahrhundert ein Volkssport. Das Tai-Chi-Symbol ist das Yin und Yang.



WAS BEDEUTET TAI CHI FORM?

Die Abfolge einzelner Tai-Chi-Übungen (Bewegungen, Stellungen, Figuren, Bilder) wird als Form bezeichnet. Sie begleitet den Tai-Chi-Praktizierenden während der gesamten Zeit. Beim Üben der Bewegungen werden die Prinzipien, die einer jeden Form zugrunde liegen, wiederholt geübt und verinnerlicht.

Im Tai Chi gibt es verschiedene Haupt- und zahlreiche Nebentile. Entsprechend unterschiedlich sehen die Bewegungsabläufe aus: Je nach Stil wird eine Form mal mit ausladenden, mal mit kleineren Bewegungen in unterschiedlich hohen Körperstellungen ausgeführt.

WARUM SOLLTE ICH MIT TAI CHI ANFANGEN?

Die häufigsten Motive für Anfänger sind: Rücken- und Nackenprobleme, Stress, relaxen, Rehabilitation nach einer Krankheit oder einfach wieder „in den Fluss“ zu kommen. Weitere Stichworte sind: Meditation, Ruhe, Gelassenheit, die Mitte finden, gesunde Atmung (Bauch- oder Zwerchfellatmung), Haltungsfehler korrigieren.

Die Ästhetik der anmutigen und langsamen Bewegungen sprechen ebenfalls viele Interessierte an. Auch der Aspekt der Selbstverteidigung spielt bei der Entscheidung für Tai Chi eine nicht zu unterschätzende Rolle.

WAS IST DER UNTERSCHIED ZWISCHEN TAI CHI ZU QI GONG?

Um es einfach zu sagen: Tai Chi ist eine Form von Qi Gong oder anders gesagt Qi Gong ist die Mutter des Tai Chi und Tai Chi leitet sich von der 3000 Jahre alten Qi Gong Tradition ab. Man könnte auch sagen, Qi Gong ist für die Heilung und Tai Chi eine Kampfkunst. Das ist allerdings eine sehr vereinfachte und oberflächliche Erklärung.

BENÖTIGE ICH IRGENDWELCHE VORKENNTNISSE?

Jeder ist willkommen. Der Walddörfer SV bietet Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene. Schau einfach auf die Trainingszeiten für Tai Chi und komm vorbei und informiere dich bei unseren Trainern direkt in den Kursen. Die erste Trainingsstunde ist kostenfrei!

Jetzt schon vormerken!!!!

30. April 2016

Welt Thai Chi und Qi Gong Tag – „Der Fitnessstab“ mit Regina Bondzio

Wann?

30. April 2016, von 14:00 bis 17:00 Uhr

Wo? Walddörfer Sporforum, Halenreie 32-34, GYM 2

Wer? Jeder, auch Neueinsteiger sind Willkommen

Kosten? € 10,00 pro Person

■ Susanne Teichmann

TANZEN

PAARE WEITERHIN AUF ERFOLGSKURS

Anfang Januar tanzten Kristian und Hanne beim Norddeutschen Tanzmarathon im TTC Savoy in der Senioren II C-Klasse mit, wo die beiden von 16 Paaren einen klaren dritten Platz belegten. Einen Tag darauf sind die beiden im Club Saltatio gestartet. Hier lief es noch besser und sie erreichten in einem Feld von 12 Paaren ganz klar den ersten Platz. Auf den gemeinsamen Landesmeisterschaften Hamburg/Schleswig-Holstein /Mecklenburg-Vorpommern beim TC Hanseatic Lübeck Ende Februar wurden Kristian und Hanne Jankovic Hamburger Meister in der Senioren I C-Klasse. Es war nur ein kleines Turnier mit sechs Paaren. Nach einer recht zackig durchgeführten Präsentationsrunde folgte gleich zügig die Endrunde, in der Kristian und Hanne den zweiten Platz hinter dem Lübecker Paar Kuhnert/Schirmer im Turnier belegten, aber bestes Hamburger Paar waren.

Und noch ein erster Platz für Kristian und Hanne Jankovic. Beim Tanz um den



Foto: M. Schmidt

Kristian und Hanne Jankovic

Winsener Schlosspokal starteten sie mit 12 Paaren in der Senioren II C-Klasse. Mit allen Kreuzen wurden Kristian und Hanne dann in die 6er-Endrunde aufgerufen und erreichten hier recht klar mit 17 von 20 möglichen Einsen den ersten Platz. Es hat ihnen viel Spaß gemacht in Winsen zu tanzen, und sie haben sich über den Schlosspokal sehr gefreut.

Werner und Henny Becker haben im Januar im Club Saltatio in der Senioren IV S-Klasse um den Hans-Christen-Gedächtnispokal getanzt und erreichten in einem Feld von 15 Paaren den fünften Platz. Genauso erfolgreich waren Werner und Henny Becker zu Ostern im Kursaal von Heiligenhafen, wo sie in einem Senioren IV S Turnier den vierten Platz von 18 gestarteten Paaren belegten.

Vorschau – am 02. Juli 2016 Abnahme des Deutschen Tanzsportabzeichens für interessierte Tänzer.

Die Übungsleiter der Tanzsportabteilung beraten Sie gern. ■ Werner Becker



„Hier hören Sie ausgezeichnet!“

Hörgeräteakustik-Meister Steven Knobloch freut sich auf Ihren Besuch.



v.l.n.r.: Frank Burghardt, Uschi Glas, Steven Knobloch, Erik Berg

die hörmeister® – 24x im Norden und auch in Ihrer Nähe: www.die-hoermeister.de

die hörmeister GmbH in Volksdorf
Farmsener Landstr. 202, Tel. 040 / 8000 71 43

*Und das heben
klingt schön.*



VOLLEYBALL

SAISONABSCHLUSS 2015/2016

Wie üblich endet der Spielbetrieb in den Hamburger Volleyball Ligen am Wochenende vor den Märzferien – so auch dieses Jahr. Wir können an dieser Stelle ein kurzes Fazit über fünf Teams im Spielbetrieb der Erwachsenen ziehen und drei Jugendteams.

Unsere männliche U20-Jugend hat die Teilnahme an den Hamburger Meisterschaften in ihrer Leistungsklasse nicht erreichen können. Da in der Jugend die Geburtsjahrgänge für die Spielberechtigung entscheidend sind, wird sich das Team zur kommenden Saison verändern. Die Jungs in der nächstjüngeren Altersklasse (U18) konnten sich in dieser Saison um einen Platz verbessern gegenüber der Saison davor und sind bei den Hamburger Meisterschaften Siebter von insgesamt acht Teams geworden. Wir schauen der kommenden Saison bereits entgegen und hoffen, dass wir unsere Leistungen weiter verbessern können und weitere Teams starten lassen können.

Seit längerer Zeit ist auch wieder ein Team in der männlichen Jugendliga 1 gestartet. Dieses Team hat in den vergangenen Jahren in der Jugendliga 4 gespielt. Dieses Jahr haben die Spieler festgestellt, dass es einen Leistungsunterschied zwischen den Teams der Jugendliga 1 und 4 gibt. Somit tragen diese Ligen auch zu Recht die entsprechende Ziffer.

Im Damenbereich wurden diese Saison – erstmalig seit ca. 10 Jahren – wieder drei Damenteams an den Start geschickt. Die 1. Damen in der Landesliga (zwei Ligen unter der Regionalliga), die 2. Damen in der Bezirksliga (eine Liga unter der Landesliga) und die 3. Damen in der Kreisliga (zwei Ligen unter der Bezirksliga). Für die 1. Damen war die Landesliga diese Saison Neuland nach dem Aufstieg letzte Saison aus der Bezirksliga in die Landesliga. Diese Herausforderung wurde von unseren 1. Damen mit dem Klassenerhalt zielsicher gemeistert. Die 2. Damen haben in der vergangenen Saison eine Liga übersprungen und sind direkt aus der Kreisliga in die Bezirksliga aufgestiegen. Diese Leistungen des doppelten Aufstiegs konnten am Ende dieser Saison nicht durch den Klassener-



Volleyball

mit Joschka Bernhardt



Walddorfer SV
Hamburg

Nachwuchs gesucht!



Wann?	Dienstags, 17.00–18.30 Uhr
Wo?	Schule an den Teichwiesen, Saseler Weg 30
Wer?	Kinder, 10–12 Jahre

Walddorfer Sportverein
Halenreie 32–34 | 22359 Hamburg
Tel. 040 / 64 50 62 - 0 | www.walddoerfer-sv.de

halt in der Bezirksliga belohnt werden. Am Ende stehen die 2. Damen auf Platz 9, welches einer von zwei Abstiegsplätzen ist. Die 3. Damen sind ein junges und das neue Team im Spielbetrieb. Ziel der aktuellen Saison war es, die ersten spielerischen Erfahrungen im Spielbetrieb zu sammeln. Dieses Ziel wurde erreicht und die 3. Damen freuen sich schon auf die nächste Spielzeit.

Dieses Jahr haben zwei Herrenteams den Walddorfer SV im Ligabetrieb vertreten. Zum einen unsere 1. Herren in der Verbandsliga (eine Liga unter der Regionalliga) und die 2. Herren in der Bezirksliga (zwei Ligen unter der Verbandsliga). Die Saison der 1. Herren ist noch nicht abgeschlossen, da Platz 9 ein

Relegationsplatz ist. Somit steht noch ein Relegationsturnier Ende April auf dem Plan, bevor die Sommerpause beginnen kann. Die 2. Herren schafften es auf Platz 8 zum Ende dieser Saison und belegen damit einen von zwei Abstiegsplätzen in der Bezirksliga. Dennoch war dieses Ergebnis eine Verbesserung gegenüber der vorherigen Saison. Die Spieler und der neue Trainer sind zufrieden und freuen sich schon auf die nächste Saison. Dort werden weitere Fortschritte sichtbar werden, da sind sich Spieler und Trainer einig. Die 2. Herren werden zur Etablierung neuer junger Spieler an den Spielrunden des Hanse Pokals teilnehmen. Die Spielrunden finden von April bis Juni statt. ■
Stephan Malkowski

YOGA

WIR SEHEN UNS AUF DER MATTE!

Yoga ist seit Jahren die ungebrochene Trendsportart. Es gibt keine Sportart, die so viele Generationen seit Jahren vereint. Yoga ist trendy, Yoga ist in, Yoga ist Lebenskultur und bei Frauen und Männern gleichermaßen beliebt.

Drei Millionen Deutsche tun es: früh morgens, in der Mittagspause und sogar im Urlaub. Die jahrtausendealte indische Philosophie ist mehr als ein bisschen Meditieren und anstrengender, als viele denken. Die Asanas (Körperübungen), die Tiere wie Kobra und Heuschrecke imitieren, sind richtig schweißtreibend. Allein der Sonnengruß ersetzt jedes Zirkeltraining. Trotzdem oder gerade deshalb suchen so viele regelmäßig auf diese Weise Fitness und Entspannung. Man könnte sogar so weit gehen, dass Yoga das neue Aerobic ist. Mit seinen vielfältigen Formen bietet es für jeden Geschmack und für jede Kondition das richtige Trainingspensum: Hatha für Anfänger, Kundalini-Yoga für die Spi-



Neues Körpergefühl: Abtauchen und Auftanken auf der Matte

rituellen, Yoganetics für Kraft- und Power. Aber egal für welche Art von Yoga man sich entscheidet, Yoga ist ein geniales Ganzkörpertraining.

Der Walddörfer SV bietet von Hatha Yoga, Yoga Flow, Kundalini Yoga, Yoganetics bis zu einem ganz neuem Kursangebot „Yin Yoga und Faszien“ ein breites Angebot an Yoga an. Ob Einsteiger oder Fortgeschrittener, finde deinen richtigen Yoga-Kurs aus unseren Angeboten und

du wirst schnell erleben, was Yoga aus und mit dir macht....

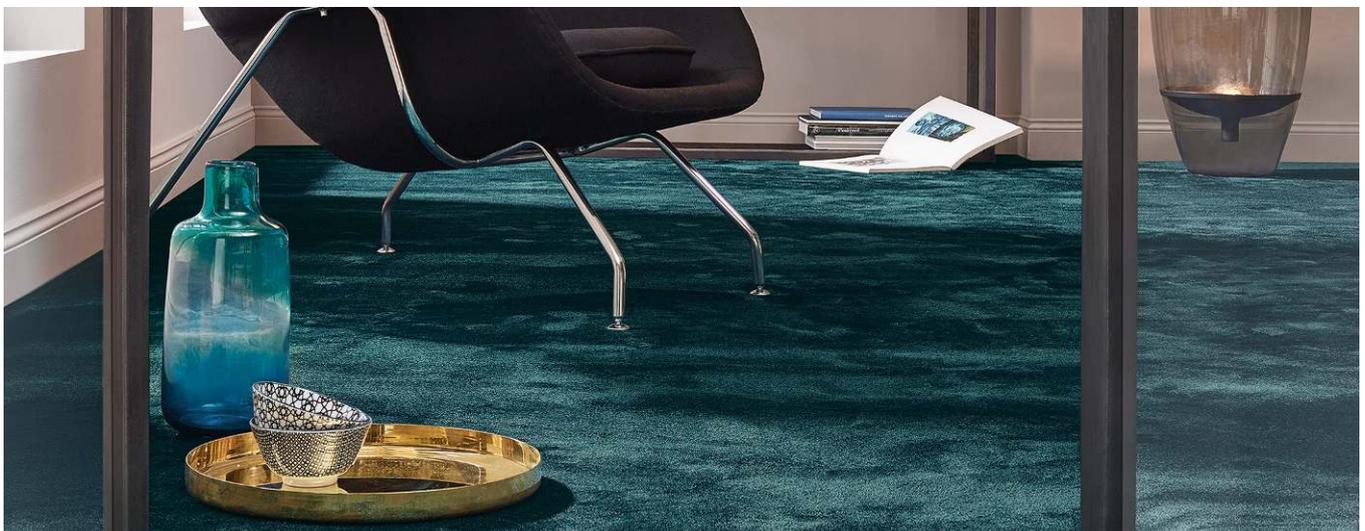
....Yoga entspannt Muskeln, kräftigt und strafft sie. Er regt den Stoffwechsel an, wirkt auf das Nervensystem und darüber auf den Körper. Sogar auf das Immunsystem wirkt sich regelmäßige Praxis positiv aus.

Informationen zu dem Angebot gibt es im Walddörfer Sportforum. ■

Susanne Teichmann

ES IST FASCINATION, WENN AUS EINEM RAUM EIN ZUHAUSE WIRD.

Fascination since 1883.



DAS SPORTANGEBOT

SCHNUPPERN SIE MAL VORBEI: KOSTENLOSE PROBESTUNDE!

Der Walddörfer SV bietet Sport, Spaß, Gesundheit und Fitness in über 50 verschiedenen Sportarten und bei mehr als 500 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 am Servicetresen 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!

Stand: 20.04.2016



AEROBIC UND WORKOUT

Beitragsstufe 2

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

Fit Mix	Mo. 11:00-12:00	Sportforum Saal 1	Anna Waclawek
Step	Mo. 16:00-17:00	Sportforum Gym 1	Ingrid Lißner
Fit Mix	Mo. 17:00-18:00	Sportforum Gym 1	Ingrid Lißner
BBRP	Mo. 18:45-19:30	Sportforum Gym 2	Claudia Olm
Fatburner 2	Mo. 19:30-20:30	Sportforum Saal 2	Tanja von Hacht
Fatburner	Di. 11:00-12:00	Sportforum Saal 2	Claudia Olm
Functional Training	Di. 18:00-18:45	Sportforum Gym 2	Claudia Olm
BBP Moves	Di. 19:30-20:20	Sportforum Saal 2	Tanja von Hacht
Rückenfit	Mi. 09:00-10:00	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Langhantel	Mi. 11:15-12:15	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
Fit Mix	Mi. 17:00-18:00	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
BBRP	Mi. 17:15-18:00	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Step	Mi. 19:30-20:30	Sportforum Saal 2	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
Step	Do. 09:45-10:30	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
Fatburner	Do. 11:15-12:15	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
Fit Mix	Do. 17:00-18:00	Sportforum Saal 1	Anna Waclawek
Bodystyling	Do. 17:00-18:00	Sportforum Gym 2	Dagmar Widegreen
Yoganetics	Do. 18:00-19:00	Sportforum Saal 1	Anna Waclawek
BBP Moves	Do. 19:00-20:00	Sportforum Saal 2	Carmen Fürst
BBRP	Fr. 08:30-09:30	Sportforum Gym 2	Anja Englert
Step	Fr. 09:30-10:30	Sportforum Saal 1	Carmen Fürst
BBRP	Fr. 10:30-11:30	Sportforum Saal 1	Carmen Fürst
Fit Mix	Fr. 10:30-11:30	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
BBRP	Fr. 17:00-18:00	Sportforum Gym 3	Carmen Fürst
Kick Fit	Fr. 19:00-20:00	Sportforum Gym 1	Janita Fischer
Bodystyling	Sa. 13:00-14:00	Sportforum Gym 1	Tanja von Hacht
Bodystyling	Sa. 14:00-15:00	Sportforum Gym 1	Tanja von Hacht
BBRP	Sa. 15:30-16:15	Sportforum Gym 1	Carmen Fürst
Bodystyling	So. 15:00-15:45	Sportforum Gym 1	Dagmar Widegreen
Rückenfit	So. 15:45-16:30	Sportforum Gym 1	Dagmar Widegreen

Beitragsstufe 3



AIKIDO

Aikido ist eine moderne japanische Kampfkunst, dessen Ziel es ist, die Kraft eines generischen 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.

Kontakt: Joachim Eiselen (04532 28 37 12)

Aikido	Di. 20:00-21:45	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Joachim Eiselen
Aikido	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 Walddörfer SV ist Freizeitspaß, Wettkampf und Fitness für Jugendliche und Erwachsene in allen Leistungsklassen! Durch die begrenzten Hallenkapazitäten und die unterschiedlichen Leistungsgruppen ist eine Aufnahme nur in Absprache mit der Abteilungsleitung möglich.

Abteilungsleiter: Stephan Grauel (0151 65 11 63 95)

6 - 14 Jahre (Anfänger und Fortgeschrittene)		Mo. 17:00-18:30	Bezirkssporthalle Bergstedt (mitte)	Stephan Grauel
Erwachsene		Mo. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links)	Wolf Müller
Wettkampftraining Erwachsene		Mo. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte)	Stephan Grauel
Wettkampftraining Erwachsene		Di. 19:45-22:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Wolf Müller
Fördertraining Jugend		Mi. 18:30-20:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Niels Röschmann
Erwachsene		Mi. 20:00-22:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Wolf Müller
Training Jugend bis 12 J.		Do. 16:00-17:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links, mitte, rechts)	Frederik Lucht
Training Jugend ab 13 J.		Do. 17:30-19:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links, mitte, rechts)	Frederik Lucht
Wettkampftraining Jugend / Erwachsene		Do. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Spielhalle (links, mitte, rechts) grüne Halle	Christian Barthel
Minitraining 7-10 J.		Fr. 16:00-18:00	Schule Eulenkrugstraße	Frederik Lucht
Erwachsene		Fr. 18:00-19:45	Schule Eulenkrugstraße	Anja Lüdtke
Wettkampftraining Erwachsene		Fr. 19:45-22:00	Schule Eulenkrugstraße	Günther Rohde



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 fördert das Selbstbewusstsein und eine gute Haltung.

Primary-Ballett 6-7 J. (Fortg.)		Di. 16:00-17:00	Sportforum Saal 2	Andrea Treu
7-8 Jahre (Anf.)	W	Di. 17:00-18:00	Sportforum Saal 2	Andrea Treu
8-11 Jahre (Fortg.)		Di. 18:00-19:00	Sportforum Saal 2	Andrea Treu
Pre-Ballett 4-5 J. (Anf.)		Mi. 15:00-16:00	Sportforum Gym 3	Ruby Doo
Pre-Ballett 4-5 J. (Anf.)		Mi. 16:00-17:00	Sportforum Gym 3	Ruby Doo
Tänzerische Früherziehung 3-4 J.	W	Do. 15:00-16:00	Sportforum Gym 3	Ruby Doo
Primary-Ballett 4-5 J. (Fortg.)		Do. 16:00-17:00	Sportforum Saal 1	Ruby Doo



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!

Abteilungsleiter: Frank Neuber (67 58 81 44) Jugendwartin: Jana Thiele 0152-295 72 846

männl. U 12		Mo. 17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (rechts)	Helmut Richter, Linus Rothstein
männl. U14/2		Mo. 17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links)	Miguel-Joel Urban, Sebastian Seibel
weibl. U 13/2		Mo. 17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte)	
männl. U16/2		Mo. 18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links)	Justin Gädtke
weibl. U 15		Mo. 18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte)	Jana Thiele
Hobby Mixed mit Spielerfahrung		Mo.18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (rechts)	N. N.
1. Damen		Mo. 20:00 - 22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links, mitte, rechts)	Almuth Kressner
männl. U 12		Di. 17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Carlo Raschke
weibl. U 13/1		Di. 17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Verena Niezgodka-Seemann, Annika Seemann
männl. U16/1		Di. 17:30 - 18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Achim Richter, Lennart Saecker
2. Damen		Di. 18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Andreas Nahrgang
Senioren		Di. 18:30 - 20:00	Rudolf-Steiner-Schule Bergstedt	Hans Joachim Schnabel
männl U18		Di. 18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Achim Richter, Lennart Saecker

3. Damen		Di.18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Verena Niezgodka-Seemann
1. Herren		Di. 20:00 - 22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links, mitte)	Achim Richter
2. Herren		Di.20:00 - 22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Stefan Beckmann
weibl. U 11		Mi. 17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Verena Niezgodka-Seemann
männl. U10		Mi. 17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Helmut Richter
weibl. U 13 /1+2		Mi. 17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Verena Niezgodka-Seemann, Annika Seemann
mix U8		Mi. 17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Alke Kelling
weibl. U17		Mi. 18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Laura Savoca
männl. U14/1		Mi.18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte, rechts)	Laurens Butin
1.Damen		Mi.20:00 - 22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte, rechts)	Oliver Friedrich
Fördertraining		Do.18:30 - 20:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Jana Thiele
Senioren		Do.18:30 - 20:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Hans Joachim Schnabel
1. Herren		Do.20:00 - 22:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Achim Richter
männl. U12 1/2		Fr. 17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte)	Helmut Richter
männl. U14 1/2		Fr. 17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Laurens Butin
männl. U 16 1/ U 18		Fr. 18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Lennart Saecker
männl. U16/2		Fr. 18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Justin Gädtke
Damen Mix		Fr. 20:00 - 22:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (rechts)	

Abteilungsbeitrag



BEACHVOLLEYBALL

Das Beachvolleyballfeld am Walddörfer Sportforum steht innerhalb der Öffnungszeiten allen Mitgliedern zur Verfügung. Wer also Lust hat sich mal so richtig auszutoben und schon lange nicht mehr in der Sandkiste gespielt hat, der reserviert sich das Beachvolleyballfeld durch einen kurzen Anruf im Walddörfer Sportforum.

Kontakt: 040 64 0 62 - 0, info@walddoerfer-sv.de

An jedem schönen Tag kann gespielt werden!	Mo.–So.	Sportforum Beachvolleyballfeld	
Jugendliche 10-12 Jahre	Mi. 16:00-18:00	Sportforum Beachvolleyballfeld	Joschka Bernhardt

Beitragstufe 3



BREAKDANCE

Lerne Tricks, Sprünge und Moves! Breakdance ist eine in den 70ern auf den Straßen New Yorks entstandene Mischung aus Akrobatik und Tanz.

Break Dance für Kids, 6 - 11 Jahre	Mo. 16:00-17:15	Schule Eulenkrugstraße	Ali Reza Zarif
Break Dance ab 12 Jahren	Mo. 17:15-18:30	Schule Eulenkrugstraße	Ali Reza Zarif
Break Dance für Kids Anfänger	Fr. 15:45-17:00	Sportforum Saal 2	Ali Reza Zarif
Break Dance für Kids, Fortgeschrittene	Fr. 17:00-18:00	Sportforum Saal 2	Ali Reza Zarif

Beitragsstufe 3



DANCE

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

BOKWA	Mo. 17:00-18:00	Sportforum Saal 2	Carlos Roberto da Silva Costa
Zumba	Mo. 20:30-21:30	Schule Eulenkrugstraße	Jana Kownatzki
Hip Hop Mittelstufe (ab 12 Jahren)	Di. 16:15-17:00	Sportforum Gym 1	Lara Hahn
Capoeira - Kindertraining (8 - 12 Jahre) ab 12.01.2016	Di. 16:30-17:30	Sportforum Saal 1	Marcelo Candido
Hip Hop Fortgeschrittene (ab 14 Jahren)	Di. 17:00-18:00	Sportforum Gym 1	Lara Hahn
Capoeira (Jugendl. und Erwachsene) ab 12.01.2016	Di. 17:30-18:30	Sportforum Saal 1	Marcelo Candido
Zumba	Di. 18:30-19:30	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Patricia Kochanek
BOKWA	Do. 08:45-09:45	Sportforum Saal 1	Carlos Roberto da Silva Costa
Hip Hop (ab 12 J. Anfänger und Fortgeschrittene)	Do. 16:30-18:00	Sportforum Gym 1	Lara Hahn
Zumba	Do. 20:30-21:30	Sportforum Gym 2	Susanne Weitzel
Hip Hop Anfänger (ab 10 Jahren)	Fr. 15:00-16:00	Sportforum Gym 1	Lara Hahn
Jazz for Kids	Fr. 16:00-17:00	Sportforum Gym 1	Lara Hahn

Modern Jazz	Fr. 17:00-18:00	Sportforum Gym 1	Lara Hahn
Punch and Strike	Sa. 10:15-11:00	Sportforum Gym 1	Patricia Kochanek
BOKWA	Sa. 11:00-12:00	Sportforum Gym 1	Patricia Kochanek

Beitragstufe 1



FAUSTBALL

Faustball ist ein Rückschlagspiel, bei der 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.

Abteilungsl.: Jan Jacob Sportwart: Karsten Filter Tel: 23 81 38 92

Anfänger II	Mo. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Lennart Wollenhaupt, Viola Driemecker
Leistungstraining	Di. 18:00-20:00	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Karsten Filter
Leistungstraining u. Anfänger Erwachsene	Di. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Karsten Filter
Anfänger II	Mi. 16:00-17:30	Ahrens. Weg, li. Halle	Lennart Wollenhaupt, Viola Driemecker
Anfänger I	Mi. 17:30-19:00	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Maiken Baumberger, Philipp Himmelsbach, Paul Louis Dahlkamp
Haupttraining	Mi. 17:30-20:00	Ahrens. Weg, li. Halle	Karsten Filter
Anfänger I	Fr. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Maiken Baumberger, Philipp Himmelsbach, Paul Louis Dahlkamp
Haupttraining	Fr. 17:00-20:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Karsten Filter

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.

Kontakt: Anita Brüning (04102 891 39 08)

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.

Mittelstufe und Fortgeschritten	Do. 11:00-12:30	Sportforum Saal 2	Maren El Masri
---------------------------------	-----------------	-------------------	----------------

Beitragsstufe 1



FOLKLORE

"Halt dich fit - Tanz mit!" für die erfahrene Generation 60 +.
Wir tanzen im Kreis oder in Reihen Volkstänze, Gesellschafts- und auch moderne Tänze.

Erwachsene	Di. 14:30-16:00	Sportforum Saal 1	Andrea Treu
------------	-----------------	-------------------	-------------



FUSSBALL

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

Unsere Fußball - Sprechzeit im Walddorfer Sportforum: Montags von 19:00 - 20:30 Uhr Tel.: 64 50 62 - 0

Stellv. Abteilungsfl. Frauen und Mädchen: Heinrich Färber 0172 413 46 26

G-Junioren: Kathrin Böge Tel. 0176 4947 40 27 oder per E-Mail wsv.g-junioren@gmx.de.

Abteilungsfl.: Thorsten Kock (0172 423 38 99)

3. F alt Jahrg. 2007	Mo. 16:15-17:45	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Philipp Borkers, Jannis Laurens Schuhardt
1. E-Mädchen 2005	Mo. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Paula Ewald, Johanne Wandersleb
2. E-Mädchen 2005/2006	Mo. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Thorsten Ortmann, Hannah Leichert
3. E-Mädchen 2006/2007 + 1.F Mädchen 2007/2008	Mo. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Iliana Lilibeth Martinez Estrada
1. F alt Jahrg. 2007	Mo. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Lasse Herm, Philipp Medicus
6. E alt Jahrg. 2005	Mo. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Mathias Bauer
6. D jung Jahrg. 2004	Mo. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Sebastian Bendert, Arwin Shojaei
1. E alt Jahrg. 2005	Mo. 17:00-18:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Nina Vogel, Katharina Autenrieth
1. C jung+ 3. C jung Jahrg. 2002	Mo. 17:30-19:00	Saseler Weg, Sportplatz	Alexander Verdieck, Dirk Schossig
1. C-Mädchen 2002/2003	Mo. 18:00-20:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Alicia Strohfahrt, Maximilian Kempf, Mathias Bauer
2. D jung jahrg. 2004	Mo. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Lutz Wegerich, Michael Borchert
3. B jung Jahrg. 2000	Mo. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Holger Rosenfeld, Andreas Wittorf
2. B jung Jahrg. 2000	Mo. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Torsten Schuhardt, Severin Diederichs
4. B alt Jahrg. 99	Mo. 19:00-20:30	Saseler Weg, Sportplatz	Florian Brey, Sebastian Bendert
2. C alt Jahrg. 2001	Mo. 19:30-21:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Bastian Nendza, Henry Gerntke
1.+2. Frauen Jahrg. 99 u. älter	Mo. 19:30-21:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Niklas Wilkowski, Niels Quante
1. B Jahrg. 99	Mo. 19:30-21:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Lars Richter, Andy Schmidt
6. F Jungen 2008	Di. 15:30-17:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	David Vorbau, Mats Beckmann
5. F jung 2008	Di. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	David Evers, Paul Coburger
3. E jung+ 4. E jung+ 5. E jung Jahrg. 2006	Di. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Lenard Goedeke
2. E alt Jahrg. 2005	Di. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Thomas Jöhnk
5. D alt Jahrg. 2003	Di. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Finn Braatz, Tom Beiermeister
3. D jung Jahrg. 2004	Di. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Yannick Aßmann
1. B-Mädchen Jahrg. 2000	Di. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Lenard Goedeke
2. B-Mädchen Jahrg. 2001	Di. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Lenard Goedeke, Cindy Petersen
4. D alt Jahrg. 2003	Di. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Jan Köpcke, Christoph Wettstaedt
1. D alt Jahrg. 2003	Di. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Malte Nikolaus, Carsten Peters
2. C alt Jahrg. 2001	Di. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Bastian Nendza, Henry Gerntke
1. Herren Jahrg. 97+	Di. 19:30-21:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Wolfgang Hamann, Oliver Knaus
2. Herren Jahrg. 97+	Di. 19:30-21:15	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Iman Amiri Motlagh, Christian Fanenbruck
3. Herren Jahrg. 97+	Di. 19:30-21:15	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Jörg Laarmann, Jan Bannick
G-Mädchen 2009/2010 u. jünger	Mi. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Evi Ziehlke, Tim Fahlteich
4. F jung Jahrg. 2008	Mi. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Olaf Hofmann
2. F alt Jahrg. 2007	Mi. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Oliver Wisniewski, Daniel Schmidt
5. D alt Jahrg. 2003	Mi. 16:30-18:00	Saseler Weg, Sportplatz	Finn Braatz, Tom Beiermeister
4. C alt Jahrg. 2001	Mi. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Finn Mattis Thomsen, Julian Giesecke
1. D alt Jahrg. 2003	Mi. 17:30-19:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Malte Nikolaus, Carsten Peters
5. C jung Jahrg. 2002	Mi. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Michael Kipcke
1. C jung+ 3. C jung Jahrg. 2002	Mi. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Alexander Verdieck, Dirk Schossig
2. B jung Jahrg. 2000	Mi. 18:00-19:30	Saseler Weg, Sportplatz	Torsten Schuhardt, Severin Diederichs
2. Senioren Ü60	Mi. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Horst Lövenfrost
1.+2. Frauen Jahrg. 99 u. älter	Mi. 19:30-21:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Niklas Wilkowski, Niels Quante
1. AH Herren Ü32	Mi. 19:30-21:30	Saseler Weg, Sportplatz	Uwe Beeck
1. Senioren Ü40	Mi. 19:30-21:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Thomas Weihe
1.D-Mädchen	Mi. 17:00-18:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Constanze Arnold, Janina Pfullmann
3. Frauen Jahrg. 98 u. älter	Mi. 19:30-21:00	Saseler Weg, Sportplatz	Torsten Schuhardt
5. F jung 2008	Do. 16:15-17:45	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	David Evers, Paul Coburger
3. F alt Jahrg. 2007	Do. 16:15-17:45	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Philipp Borkers, Jannis Laurens Schuhardt
1. E-Mädchen 2005	Do. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Paula Ewald, Johanne Wandersleb
2. E-Mädchen 2005/2006	Do. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Thorsten Ortmann, Hannah Leichert
3. E-Mädchen 2006/2007 + 1.F Mädchen 2007/2008	Do. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Iliana Lilibeth Martinez Estrada

1. F alt Jahrg. 2007		Do. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Lasse Herm, Philipp Medicus
6. E alt Jahrg. 2005		Do. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Mathias Bauer
2. E alt Jahrg. 2005		Do. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Thomas Jöhnk
6. D jung Jahrg. 2004		Do. 16:30-18:00	Saseler Weg, Sportplatz	Sebastian Bendert, Arwin Shojaei
3. D jung Jahrg. 2004		Do. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Yannick Aßmann
2. C alt Jahrg. 2001		Do. 17:30-19:00	Saseler Weg, Sportplatz	Bastian Nendza, Henry Gerntke
1. C-Mädchen 2002/2003		Do. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Alicia Strohfahrt, Maximilian Kempf, Mathias Bauer
4. D alt Jahrg. 2003		Do. 18:00-19:30	Saseler Weg, Sportplatz	Jan Köpcke, Christoph Wettstaedt
4. B alt Jahrg. 99		Do. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Florian Brey, Sebastian Bendert
3. B jung Jahrg. 2000		Do. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Holger Rosenfeld, Andreas Wittorf
2. B jung Jahrg. 2000		Do. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Torsten Schuhardt, Severin Diederichs
1. B Jahrg. 99		Do. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Lars Richter, Andy Schmidt
1. Herren Jahrg. 97+		Do. 19:30-21:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Wolfgang Hamann, Oliver Knaus
2. Herren Jahrg. 97+		Do. 19:30-21:15	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Iman Amiri Motlagh, Christian Fanenbruck
3. Herren Jahrg. 97+		Do. 19:30-21:15	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Jörg Laarmann, Jan Bannick
2. F alt Jahrg. 2007		Fr. 15:30-17:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Oliver Wisniewski, Daniel Schmidt
G-Jungen 2010		Fr. 16:00-17:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Fabian Kock
6. F Jungen 2008		Fr. 16:00-17:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	David Vorbau, Mats Beckmann
3. E jung+ 4. E jung+ 5. E jung Jahrg. 2006		Fr. 16:00-17:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Lenard Goedeke
4. F jung Jahrg. 2008		Fr. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Olaf Hofmann
1.D-Mädchen 2004		Fr. 17:00-18:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Constanze Arnold, Janina Pfullmann
G-Jungen 2009		Fr. 17:00-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Niklas Böge
5. D alt Jahrg. 2003		Fr. 17:00-18:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Finn Braatz, Tom Beiermeister
4. C alt Jahrg. 2001		Fr. 17:00-18:30	Saseler Weg, Sportplatz	Finn Mattis Thomsen, Julian Giesecke
1. B-Mädchen Jahrg. 2000		Fr. 17:30-19:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Lenard Goedeke
2. B-Mädchen Jahrg. 2001		Fr. 17:30-19:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Lenard Goedeke, Cindy Petersen
1. E alt Jahrg. 2005		Fr. 17:30-19:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Nina Vogel, Katharina Autenrieth
1. D alt Jahrg. 2003		Fr. 17:30-19:00	Saseler Weg, Sportplatz	Malte Nikolaus, Carsten Peters
2. D jung jahrg. 2004		Fr. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Lutz Wegerich, Michael Borchert
1. C jung+ 3. C jung Jahrg. 2002		Fr. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Alexander Verdieck, Dirk Schossig
5. C jung Jahrg. 2002		Fr. 18:30-20:00	Saseler Weg, Sportplatz	Michael Kipcke
1.+2. Frauen Jahrg. 99 u. älter		Fr. 19:30-21:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Niklas Wilkowski, Niels Quante
3. Frauen Jahrg. 98 u. älter		Fr. 19:30-21:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Torsten Schuhardt

Beitragsstufe 4

GESUNDHEITSSPORT

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

Beckenbodenfitness für Anfänger		Mo. 16:15-17:30	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Rückenschule Trainingsgruppe		Di. 17:30-18:30	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe		Di. 18:30-19:30	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe		Di. 19:30-20:30	Sportforum Gym 3	Gabriele Fiebig
Präv. Rückenschule (Kurs mit Anmeldung)	K	Di. 20:15-21:45	Sportforum Gym 1	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe		Di. 20:30-21:30	Sportforum Gym 3	Gabriele Fiebig
Rückenschule Trainingsgruppe		Mi. 09:15-10:15	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Rückenschule Trainingsgruppe		Mi. 10:15-11:15	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Beckenbodenfitness für Frauen		Do. 11:00-12:15	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Rückenschule Trainingsgruppe		Do. 17:30-18:30	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe		Do. 18:30-19:30	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe		Do. 19:30-20:30	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe		Do. 20:30-21:30	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rücken aktiv (Kurs mit Anmeldung)	K	Fr. 19:30-21:00	Sportforum Gym 3	Stefanie Cremer



GESUNDHEITS- UND FITNESS-STUDIO

Nach einer persönlichen Eingangsanalyse steht den Nutzern des Gesundheits- und Fitness-Studios neben dem Gerätepark und Wellness-Bereich das folgende Kursangebot zur Verfügung.

Yoga	Mo. 08:45-09:30	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
Bodystyling	Mo. 09:30-10:15	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
WSG	Di. 10:00-10:45	Sportforum Gym 1	Ute Hiesener-Sprick
Yoga	Di. 18:00-18:45	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
Fatburner	Di. 18:45-19:30	Sportforum Gym 1	Nina Schneider-Barthold
BBRP	Di. 19:30-20:15	Sportforum Gym 1	Nina Schneider-Barthold
Indoor Cycling	Mi. 08:15-09:15	Sportforum Gym 1	Helga Struwe
WSG	Mi. 09:15-10:15	Sportforum Gym 1	Katharina Wiltmann
Pilates	Mi. 10:15-11:15	Sportforum Gym 1	Katharina Wiltmann
Fatburner	Mi. 18:00-18:45	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
Rückenfit	Mi. 18:45-19:30	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
Indoor Cycling	Mi. 19:30-20:30	Sportforum Gym 1	Marcus Ganster
Rückenfit	Do. 10:30-11:15	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
Langhantel	Do. 18:00-19:00	Sportforum Gym 1	Marlena Rybak
Indoor Cycling	Do. 19:00-20:00	Sportforum Gym 1	Marlena Rybak
Fatburner	Fr. 09:15-10:00	Sportforum Gym 1	Kristiane Schulz
BBRP	Fr. 10:00-10:45	Sportforum Gym 1	Kristiane Schulz
Balance Motion	Fr. 10:45-11:30	Sportforum Gym 1	Kristiane Schulz
Yoga	Fr. 18:30-19:30	Sportforum Gym 3	Michelle Kliczkowski
Indoor Cycling	Fr. 20:00-21:00	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



Alle Mitglieder des Gesundheits- und Fitness-Studios können den Wellnessbereich mit Bio-Soft- und Finnischer Sauna, Ruheraum und Panorama-Dachgarten nutzen. Am Dienstagmorgen von 8:30 - 15:00 Uhr ist Damensauna. Der Saunabereich ist Montag bis Freitag von 8:30 - 21:45 und am Wochenende von 10:30 - 17:45 Uhr geöffnet.



GYMNASTIK UND TURNEN

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

WSG	Mo. 10:00-11:00	Sportforum Saal 1	Marion Dannhauer
Fitnessgymnastik	Mo. 17:30-18:30	Sportforum Saal 1	Marion Dannhauer
Fit und gesund (Damen)	Mo. 19:00-20:00	Schule Eulenkrugstraße	Dagmar Widegreen
Fitness Herren	Mo. 20:30-22:00	Sportforum Saal 2	Jens Holst
Mobilisation	Di. 09:00-10:00	Sportforum Gym 3	Anja Englert
Fitnessstraining Frauen	Di. 10:00-11:00	Sportforum Gym 2	Barbara Joeres
Fitnessgymnastik Frauen	Di. 11:00-12:00	Sportforum Saal 1	Anja Englert
Damengymnastik	Di. 18:30-19:30	Sportforum Saal 1	Barbara Joeres
WSG	Di. 18:45-19:30	Sportforum Gym 2	Dagmar Widegreen
Konditions- u. Krafttraining	Di. 20:30-21:45	Sportforum Saal 2	Tanja von Hacht
WSG	Mi. 10:30-11:30	Sportforum Saal 1	Birgit Chmielewski
WSG	Mi. 16:00-17:00	Sportforum Gym 2	Susanne Nawo
Fitnessstraining Frauen	Mi. 18:30-19:30	Sportforum Saal 2	Nicola Westphal
Fitnessgymnastik	Mi. 20:30-21:30	Sportforum Saal 2	Antje Gipp
Gym. für Arthrose/ Rheuma	Do. 09:00-10:00	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Fitnessstraining Frauen	Do. 10:15-11:15	Sportforum Saal 1	Barbara Joeres
Fitness Männer	Do. 20:00-22:00	Ahrensberg Weg, li. Halle	Jens Holst
Fitnessgymnastik	Do. 20:30-22:00	Sportforum Saal 2	Marion Dannhauer
Damengymnastik	Fr. 08:30-09:30	Sportforum Gym 3	Birgit Chmielewski
WSG	Sa. 12:00-13:00	Sportforum Gym 1	Dagmar Widegreen



HANDBALL

In keinem anderem Land ist die Mannschaftssportart Handball so beliebt wie in Deutschland. Gerade in den letzten Jahren erfuh der Handball einen großen Schub. Seien auch Sie dabei und erleben Sie die Faszination dieser Sportart.

Abteilungsleiter: Knuth Lange (2512873)

1. D-Jugend männl.		Mo. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Hagen Ploog, Nikolai Krönert
Individualtraining D-Jugend bis A-Jugend		Mo. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Elias Farr, Tim Düren
1. B-Jugend männl.		Mo. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links, mitte)	Marcel-Oliver Giczewski
1. C-Jugend männl.		Mo. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Knuth Lange
Minis mixed 1 (Kinder 6- 8 Jahre)		Di. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Andrea Dettmer
Minis mixed 2 (Kinder 6 -8 Jahre)		Di. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links)	Tim Fischer, Tim Kuhlmann
2. B-Jugend männl.		Di. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Spielhalle (rechts) grüne Halle	Florian Weiß
2. A-Jugend männl.		Di. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte)	Hauke Zielke
1. A-Jugend männl.		Di. 20:00-21:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (rechts)	Hauke Reumann
1. Herren		Di. 20:00-21:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte)	Marcel-Oliver Giczewski
1. E-Jugend weiblich		Mi. 17:30-19:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Michael Repky
1. B-Jugend männl.		Mi. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Marcel-Oliver Giczewski
1. Damen		Mi. 20:00-21:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Knuth Lange
E-Jugend männlich		Do. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Luis Vorbau, Jesco Pfullmann
2. B-Jugend männl.		Do. 17:00-18:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (rechts)	Florian Weiß
1. A-Jugend männl.		Do. 18:30-20:00	Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle (links, mitte)	Hauke Reumann
1. C-Jugend männl.		Do. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Knuth Lange
1. D-Jugend männl.		Do. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links)	Hagen Ploog, Nikolai Krönert
2. A-Jugend männl.		Do. 18:30-20:00	Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle (links, mitte)	Hauke Zielke
1. Herren		Do. 20:00-21:30	Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle (links, mitte)	Marcel-Oliver Giczewski
Senioren (über 40 Jahre)		Do. 20:00-21:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (rechts)	N. N.
1. B-Jugend männl.		Fr. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Marcel-Oliver Giczewski
1. A-Jugend männl.		Fr. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Hauke Reumann



HERZSPORT

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

Kontakt: Antje Surenbrock (604 82 22)

Trainingsgruppe		Mo. 08:00-09:30	Sportforum Gym 2	Antje Surenbrock
Übungsgruppe ab 50 Watt		Mo. 09:30-10:30	Sportforum Gym 2	Antje Surenbrock
Übungsgruppe ab 50 Watt		Mo. 10:30-11:30	Sportforum Gym 3	Antje Surenbrock
Übungsgruppe		Mo. 18:30-19:30	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Kerstin Hönigschmid
Trainingsgruppe		Mo. 19:30-20:30	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Kerstin Hönigschmid
Übungsgruppe ab 50 Watt		Di. 09:00-10:00	Sportforum Saal 1	Antje Surenbrock
Übungsgruppe ab 50 Watt		Di. 10:00-11:00	Sportforum Saal 1	Antje Surenbrock
Übungsgruppe ab 50 Watt		Di. 11:00-12:00	Sportforum Gym 3	Antje Surenbrock
Trainingsgruppe Herzsport mit Nordic Walking		Fr. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Kerstin Hönigschmid, Antje Surenbrock



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 Körperkontakt verbietet, um unnötige Verletzungen zu vermeiden.

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



INLINE - SKATING

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

Anfänger, 5 - 12 J	Mi. 16:00-17:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Sabine Preußner
Fortgeschrittene, 8 - 15 J	Mi. 17:00-18:30	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Sabine Preußner
Kurs- Kinder 6-10 J. Anfänger I	Sa. 14:00-15:30	Ahrensberg Weg, li. Halle	Sabine Preußner
Kurs Familie- Kinderkurs mit Eltern Anf. 1+2	Sa. 15:30-17:00	Ahrensberg Weg, li. Halle	Sabine Preußner
Wechselnde Kursangebote/ Inlinegeburtstage	So. 14:00-17:30	Ahrensberg Weg, li. Halle	N. N.



INTEGRATIONSSPORT

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

Integrationssportgruppe 5 - 12 Jahre (mit Voranmeldung)	Di. 15:30-17:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Ute Jekubik, Jessica Buck, Carina Meyer
Integrationssportgruppe ab 13 Jahre	Do. 17:00-18:30	Ahrensberg Weg, Grüne Halle (links)	Monika Formica, Stefanie Cremer



JUDO

Judo - der sanfte Weg des Nachgebens dient als Teil der japanischen Budoarten nicht nur dem Training des Körpers, sondern auch der Vervollkommnung des Geistes. Über die Beherrschung des Körpers soll man zu geistiger Reife gelangen. Der Walddörfer SV bietet seit dem 01.06.67 Judo als Selbstverteidigung, Breitensport und Wettkampfsport an.

Kontakt: Robert Röber (603 15 897)

Fortgeschrittene, Mädchen u. Jungen ab 7 Jahre	Mo. 17:00-18:30	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Robert Röber, Rajan Turck
Anfänger, Mädchen und Jungen ab 11 Jahre	Mo. 17:00-18:30	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Robert Röber, Rajan Turck
Fortgeschrittene, Mädchen u. Jungen ab 7 Jahre	Di. 17:00-18:30	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Niclas Blessin, Tobias Hartz
Anfänger, Mädchen und Jungen ab 11 Jahre	Di. 17:00-18:30	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Niclas Blessin, Tobias Hartz
Fortgeschrittene, Jugendliche bis 17 Jahre	Di. 18:30-20:00	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Maik Mandelkow, Thomas von Appen
Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene	Di. 20:00-21:45	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Robert Röber
Anfänger, Mädchen und Jungen ab 7 Jahre	Do. 17:00-18:30	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Thomas von Appen, Rajan Turck
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

Beitragsstufe 3



KARATE - DO

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

Freies Training		Di. 07:00-08:00	Sportforum Gym 2	Peter Knothe
Kinder Anfänger 9-14 J.		Mi. 17:30-18:30	Schule Eulenkrogstraße	Martin Kröckel
Jap. Kampfk. / Selbstvert. Fortg. 12-16 J.		Mi. 18:30-19:30	Schule Eulenkrogstraße	Martin Kröckel
Jap. Kampfk. / Selbstvert. Erwachsene		Mi. 20:00-21:30	Schule Eulenkrogstraße	Martin Kröckel
Kinder Anfänger 9-12 J.		Fr. 15:30-16:30	Sportforum Gym 2	Martin Kröckel
Fortgeschrittene 12-16 J.		Fr. 16:30-17:30	Sportforum Gym 2	Martin Kröckel
Erwachsene Anfänger		Fr. 18:00-19:30	Sportforum Gym 2	Martin Kröckel
Erwachsene Fortgeschrittene		Fr. 19:30-21:00	Sportforum Gym 2	Martin Kröckel
Zusätzl. Wettkampftraining		So. 14:00-15:30	Sportforum Gym 2	Martin Kröckel

Beitragsstufe 4



KLETTERN

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

Kurs Erwachsene	K	Mi. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Peter Berger
Kurs Kinder Anfänger	K	Do. 17:30-19:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Janet Adam, Tobias Kähler
Kurs Kinder Fortgeschrittene (ab 8 Jahren)	K	Fr. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Tobias Kähler, Sebastian Reichert, Julian Felizeter
Kinder Fortg. Aufnahme mit Vorkenntn.		Fr. 18:00-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Tobias Kähler

Beitragsstufe 3



KUNSTTURNEN

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

Kunstturnen Breitensportgruppe für Mädchen ab 10 J.		Do. 18:15-20:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Nina Günter
---	--	-----------------	------------------------------	-------------

Beitragsstufe 4



LATIN DANCE

Latin Dance-Fieber ist ein immer mehr gefragter Modetrend. Der Walddorfer SV folgt diesem Trend und bietet freitags Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene an. Es gibt viel zu lernen: Salsa, Merengue, Bachata...! Willkommen sind alle Teens, Erwachsene, Paare und Singles. Es wird Specials mit Modetänzen wie Macarena oder Dirty Dancing, Rueda de Casino sowie kleine Tanzshows geben.

Jugendliche und Erwachsene (Anfänger)		Fr. 18:30-19:30	Sportforum Saal 1	Jan Heitmann
Erwachsene mit Vorkenntnissen		Fr. 19:00-20:30	Sportforum Saal 1	Jan Heitmann

Abteilungsbeitrag



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.

Jahrgang 2000 und älter (Okt.-Apr.)		Mo. 18:00-20:00	Leichtathletik Trainingshalle Hamburg	Herwig Matzke
Jahrgang 2007 und jünger		Di. 15:45-16:45	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion,	Charlotte Friedrich, Jakob Haskamp
Jahrgang 2004 - 2006		Di. 16:45-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion,	Charlotte Friedrich, Jakob Haskamp
Jahrgang 2001 - 2003		Di. 17:30-19:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion,	Sylvia Berger, Charlotte Friedrich, Jakob Haskamp

Jahrgang 2000 und älter (Okt. - Apr.)	Di. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion,	Herwig Matzke, Josef Hiemann
Senioren	Di. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Marion Dannhauer
Jahrgang 2007 und jünger	Do. 15:30-16:45	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion,	Freerik Haskamp
Jahrgang 2004 - 2006	Do. 16:45-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion,	Freerik Haskamp
Jahrgang 2001 - 2003	Do. 17:30-19:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion,	Sylvia Berger, Freerik Haskamp
Jahrgang 2000 und älter (Okt. - Apr.)	Do. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion,	Herwig Matzke, Josef Hiemann
Jahrgang 2000 und älter (Mai-Sep)	Fr. 18:00-20:00	Sportpark Oldenfelde	Herwig Matzke
Fördertraining	Fr. 18:00-20:00		Sylvia Berger

Beitragsstufe 2

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

Anfänger	Mi. 17:00-18:00	Sportforum Saal 1	Britta Jammer
Fortgeschrittene	Mi. 18:00-19:30	Sportforum Saal 1	Britta Jammer
Fortgeschrittene	Fr. 18:00-19:30	Sportforum Saal 2	Heike Wilkens



LUNGENSPORT

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

Fit zum Atmen (Asthma)	Mi. 11:15-12:15	Sportforum Gym 3	Antje Surenbrock
Lungensport (COPD)	Mi. 12:15-13:15	Sportforum Gym 3	Antje Surenbrock

Beitragsstufe 2



NORDIC WALKING

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

Nordic Walking	Mo. 11:15-12:15	Sportforum	Raya Hauschild
Nordic Walking	Mi. 11:00-12:00	Sportforum	Christiane Matiebel

Beitragsstufe 4



ORIENTALISCHER TANZ

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

Mittelstufe	Mo. 18:00-19:30	Sportforum Saal 2	Barbara Timm
-------------	-----------------	-------------------	--------------

Beitragsstufe 3



PARKOUR

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

Parkour für Kids 9-13 J.	Mo. 18:30-19:30	Schule Eulenkrugstraße	Simon Pouly
Parkour für Jugendliche ab 14	Mo. 19:30-20:30	Schule Eulenkrugstraße	Simon Pouly
Parkour für Kids 6-8 J.	Di. 15:00-16:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Simon Pouly
Parkour für Kids 8-10 J.	Di. 16:00-17:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Vincent Schuler, Simon Pouly
Parkour für Kids 11-13 J.	W Di. 17:00-18:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Vincent Schuler, Simon Pouly

Parkour für Kids 8-10 J.	Mi. 17:00-18:00	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Vincent Schuler, Daniel Borchers
Parkour für Kids 11-13 J.	Mi. 18:00-19:00	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Vincent Schuler, Daniel Borchers
Parkour für Jugendliche und Erwachsene	Mi. 19:00-20:15	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Vincent Schuler, Fabio Hubel

Beitragsstufe 4

PILATES



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

Pilates	W	Mo. 18:00-18:45	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Pilates		Di. 16:00-17:00	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Pilates 2		Di. 17:00-18:00	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Pilates 2		Mi. 10:00-11:00	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Pilates		Mi. 18:00-18:45	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Pilates		Do. 10:00-11:00	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Pilates		Do. 10:45-11:45	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Pilates (Kurs)		Do. 16:30-17:30	Sportforum Gym 3	Ingrid Lißner
Pilates		Do. 20:00-21:00	Sportforum Gym 1	Carmen Fürst
Pilates		Fr. 18:00-19:00	Sportforum Gym 1	Carmen Fürst
Pilates		Sa. 16:15-17:00	Sportforum Gym 1	Carmen Fürst

Beitragsstufe 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.

Herren	Di. 20:00-22:00	Ahrensbergweg, li. Halle	Klaus-Dieter Heine
--------	-----------------	--------------------------	--------------------

Abteilungsbeitrag / Beitragsstufe 5

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.

Abteilungsleiter: Hideyo Iwamura

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. 11:00-12:15	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 (bewegtes und stilles)		Do. 18:00-19:00	Sportforum Gym 2	Regina Bondzio

Beitragsstufe 1

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 RTFs nach Absprache.

Trainingsgruppe 27-33 km/h	Di. 18:00-20:00	Sportforum	N. N.
Trainingsgruppe 25-30 km/h	Mi. 18:30-20:30	Sportforum	N. N.
Trainingsgruppe 27-33 km/h	Do. 18:30-20:30	Sportforum	N. N.



RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK

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

Breitensportgruppe ab 5 J.	W	Mo. 17:00-18:15	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (mitte)	Nadja Lopatta, Kaja Luisa Goebel, Maren Amelie Stoll
Leistungsgruppe 5-10 J.		Mo. 17:00-18:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links)	Sylvia Lopatta
Leistungsgruppe ab 11 J.		Mo. 18:30-21:15	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links)	Sylvia Lopatta, Jessica Blunk
Breitensportgruppe ab 5 J.		Mi. 15:00-16:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Sylvia Lopatta
Leistungsgruppe 7-11 J. (Einzel)		Do. 16:30-18:30	Berner Au Sporthalle (hinten)	Sylvia Lopatta, Jessica Blunk
Breitensportgruppe ab 5 J.		Do. 17:00-18:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Inna Helmel, Alicia Michelle Ladwig
Leistungsgruppe ab 11 J. (Einzel)		Do. 18:00-19:30	Berner Au Sporthalle (hinten)	Sylvia Lopatta, Jessica Blunk
Leistungsgruppe ab 11 J. (Gruppe)		Do. 19:30-20:30	Berner Au Sporthalle (hinten)	Sylvia Lopatta, Jessica Blunk
Alle Leistungsklassen		Sa. 09:00-13:30	Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle (links, mitte)	Sylvia Lopatta, Jessica Blunk



ROCK'N'ROLL

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

Abteilungsleiter: Thomas Fischer (0176 209 38 181)

Erw./ Jugend Anfänger bis Turnierpaare	Di. 19:30-22:00	Schule Eulenkugstraße	Thomas Fischer
Rock'n'Roll Kids (ab 6 Jahre)	Mi. 16:00-17:15	Sportforum Saal 2	Rika Marie Gerke
Fortg. ab 10 J.	Do. 17:00-18:45	Ahrensberg Weg, Gymn.saal	Thomas Fischer
Erwachsene, Fortg. Turnierpaare	Do. 19:30-22:00	Schule Eulenkugstraße	Thomas Fischer
Freies Training	So. 10:00-14:00	Schule Eulenkugstraße	Steffi Franzen, Thomas Fischer



SCHWIMMEN

Kinder der Jahrgänge 2009 und älter, die an einem leistungsorientierten Schwimmtraining interessiert sind, können sich in der 2. Januarwoche im Walddorfer Sportforum auf eine Interessentenliste setzen lassen. Voraussetzung ist ein Seepferdchen-Abzeichen und eine persönliche Anmeldung. Nach Ablauf der Anmeldewoche wird die Liste geschlossen und eine Rangfolge für die Platzvergabe ausgelost. Eine Aufnahme findet nur bei freien Kapazitäten statt und kann nicht für alle Interessenten garantiert werden. Nur im Erwachsenenbereich ist eine Aufnahme nach Rücksprache kurzfristig möglich.

Trainingsgruppe T7 (geschlossene Gruppe)	Mo. 17:00-18:00	Schwimmhalle Volksdorf	N. N.
Trainingsgruppe T8 (geschlossene Gruppe)	Mo. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf	N. N.
Trainingsgruppe T9 (geschlossene Gruppe)	Mo. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf	N. N.
Erwachsene II Aufnahme möglich, mind. 3 Lagen	Mo. 21:00-22:00	Berufsförderungswerk	N. N.
Erwachsene I Aufnahme möglich, freies Schwimmen	Mo. 21:00-22:00	Berufsförderungswerk	N. N.
Trainingsgruppe T5 (geschlossene Gruppe)	Di. 17:00-18:00	Schwimmhalle Volksdorf	N. N.
Trainingsgruppe T6 (geschlossene Gruppe)	Di. 17:00-18:00	Schwimmhalle Volksdorf	N. N.
Trainingsgruppe T1-4 (geschlossene Gruppe)	Di. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf	N. N.
Trainingsgruppe T1-4 (geschlossene Gruppe)	Mi. 17:00-18:00	Schwimmhalle Volksdorf	N. N.
Trainingsgruppe DMSJ (geschlossene Gruppe)	Mi. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf	N. N.
Erwachsene I Aufnahme möglich, freies Schwimmen	Mi. 21:00-22:00	Berufsförderungswerk	N. N.
Erwachsene II Aufnahme möglich, mind. 3 Lagen	Mi. 21:00-22:00	Berufsförderungswerk	N. N.
Trainingsgruppe T5 (geschlossene Gruppe)	Do. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf	N. N.
Trainingsgruppe 7 (geschlossene Gruppe)	Do. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf	N. N.
Trainingsgruppe T8/9 (geschlossene Gruppe)	Do. 20:00-21:30	Schwimmhalle Volksdorf	N. N.
Special Olympics (geschlossene Gruppe)	Fr. 15:00-16:30	Berufsförderungswerk	N. N.
Trainingsgruppe T10 (geschlossene Gruppe)	Fr. 15:00-16:30	Berufsförderungswerk	N. N.
Trainingsgruppe N1 (geschlossene Gruppe)	Fr. 15:00-15:45	Berufsförderungswerk	N. N.
Trainingsgruppe N2 (geschlossene Gruppe)	Fr. 15:45-16:30	Berufsförderungswerk	N. N.



SCHWIMMSCHULE

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

Teilnahme an allen Kursen nur nach Anmeldung.

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



SKI

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

Abteilungsleiter: Arne Bestmann (401 44 04)

Skigymnastik ganzjährig		Mo. 20:00-21:30	Ahrensberg Weg, li. Halle	Andreas Hänschen
Skigymnastik ganzjährig		Mi. 20:00-21:30	Ahrensberg Weg, li. Halle	Armin Meyer
Skigymnastik (Nov.-Feb.)		Sa. 10:00-11:15	Ahrensberg Weg, re. Halle (WdG)	Christina Friese, Silke Geuder
Skigymnastik (Nov.-Feb.)		So. 10:00-11:15	Ahrensberg Weg, re. Halle (WdG)	Armin Meyer, Andreas Hänschen



SPORT 50+

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

Fitness 50+ (Frauen)		Mo. 09:00-10:00	Sportforum Saal 1	Marion Dannhauer
Gymnastik 50+ (Männer)		Mo. 15:00-16:00	Sportforum Gym 2	Norbert Hauschild
Fitness 50+ (Männer)		Di. 08:45-09:45	Sportforum Gym 2	Norbert Hauschild
Gymnastik 50+		Di. 09:00-10:00	Sportforum Gym 1	Ute Hiesener-Sprick
Gymnastik auf dem Hocker		Di. 10:00-11:00	Sportforum Gym 3	Anja Englert
Fitness 50+ (Frauen)		Mi. 08:30-09:30	Sportforum Saal 1	Birgit Chmielewski
Gymnastik 50+ (auf d. Hocker)		Mi. 09:30-10:30	Sportforum Saal 1	Birgit Chmielewski
Fit Mix 50+		Mi. 11:00-12:00	Sportforum Gym 2	Karin Klebs
Fitness 50+ (Männer)		Do. 08:45-09:45	Sportforum Gym 1	Jennifer Schendel
Fitness 50+ (Männer)		Do. 17:30-19:00	Sportforum Saal 2	Jennifer Schendel
Gymnastik 50+		Fr. 09:30-10:30	Sportforum Gym 2	Anja Englert



SPORTABZEICHEN

Ihre persönliche Herausforderung. Das Sportabzeichentraining erfolgt im Walddorfer Sportverein unter persönlicher Absprache mit Susanne Teichmann und Antje Surenbrock. Die Sportabzeichenabnahme ist ganzjährig möglich. Für weitere Infos melden Sie sich im Walddorfer Sportforum.

Kontakt: Antje Surenbrock (604 82 22)



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. Kontakt auch: Kerstin Laveatz - Tel. 760 80 724

Abteilungsleiter: Hideyo Iwamura

Fortg. II		Mo. 16:45-18:00	Sportforum Gym 2	Renate Kolk
Anfänger		Mo. 18:30-19:30	Sportforum Saal 1	Renate Kolk
Freies Training für Anfänger geeignet		Mo. 20:30-22:00	Sportforum Gym 2	Wenting Liang-Chyba
Hand- und Waffenformen		Do. 19:00-20:30	Sportforum Gym 2	Regina Bondzio



TANZEN

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

Ehepaarkreis		Mo. 19:30-21:00	Sportforum Saal 1	Bernd Heinze
Ehepaarkreis		Mo. 21:00-22:30	Sportforum Saal 1	Bernd Heinze
Turnierpaare		Di. 12:15-14:15	Sportforum Saal 1	N. N.
Freies Training Turnierpaare		Di. 17:30-21:45	Schule Charlottenb. Str.	N. N.
Ehepaarkreis		Di. 19:30-21:00	Sportforum Saal 1	Waltraud Heinze
Ehepaarkreis		Di. 21:00-22:30	Sportforum Saal 1	Waltraud Heinze
Freies Training Senioren		Mi. 13:00-15:00	Sportforum Saal 1	N. N.
Ehepaarkreis		Mi. 19:30-21:00	Sportforum Saal 1	Bernd Kohlen
Ehepaarkreis		Mi. 21:00-22:30	Sportforum Saal 1	Hiltrud Kohlen
Freies Training Turnierpaare		Do. 18:30-21:45	Schule Charlottenb. Str.	N. N.
Turnierpaare Standard I		Do. 19:00-20:30	Sportforum Saal 1	Thomas Fürmeyer
Turnierpaare Standard II		Do. 20:30-22:00	Sportforum Saal 1	Tanja Larissa Fürmeyer
Freies Training		Fr. 14:00-16:30	Sportforum Saal 1	N. N.
Freies Training Turnierpaare		Fr. 18:30-21:45	Schule Charlottenb. Str.	N. N.
Time to Dance		So. 14:00-17:00	Sportforum Saal 1	Waltraud Heinze
Vorturniergruppe		So. 16:45-17:15	Sportforum Saal 1	Gabi Rzondkowski
Ehepaarkreis		So. 17:15-18:45	Sportforum Saal 1	Gabi Rzondkowski
Freies Training Turnierpaare		So. 19:00-22:00	Sportforum Saal 1	N. N.

TENNIS



Die Teilnahme am regulären Sommer- und Wintertraining in Gruppen von 3-4 Spielern sowie die Nutzung der Tennisanlage Berner Au setzt die Mitgliedschaft in der Stufe 4 voraus und die Entrichtung einer einmaligen Tennis-Aufnahmegebühr. Für das Training wird darüber hinaus eine Kursgebühr von 150/130 € (Erwachsene/Kinder) fällig. Das Wintertraining findet in der Halle des TC Eichenhof in Duvenstedt statt.

Als Anfänger können Sie in den 10-wöchigen Schnupperkursen mit 4-5 Spielern die Sportart Tennis kennenlernen. Die Kurse beginnen Mitte Mai. Die Teilnahme an diesen Kursen ist auch ohne Mitgliedschaft im Walddorfer SV möglich. Die Kosten (Mitglied/kein Mitglied) belaufen sich für Kinder auf 130/150 € und für Erwachsene auf 150/170 €.

Zum Sommertraining und zu den Schnupperkursen kann man sich mithilfe des Formulars „Kursanmeldungen“ anmelden.

SOMMERTRAINING

KIDS 13 - Fortg.7-10 J (ab 26.04.2016)	K	Di. 16:00 - 17:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Marco Gehrke
KIDS 7 - Fortg.ab 11 J (ab 26.04.2016)	K	Di. 17:00 - 18:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Marco Gehrke
ERW 3 - Fortg. (ab 26.04.2016)	K	Di. 18:00 - 19:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Marco Gehrke
ERW 6 - Fortg.(ab 26.04.2016)	K	Di. 19:00 - 20:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Marco Gehrke
ERW 7 - Fortg. (ab 26.04.2016)	K	Di. 20:00 - 21:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Marco Gehrke
KIDS 2 - Fortg. 8-10 J (ab 27.04.2016)	K	Mi. 17:00 - 18:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Marco Gehrke
ERW 8 - Fortg. (ab 27.04.2016)	K	Mi. 18:00 - 19:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Marco Gehrke
KIDS 9 - Fortg. 9-12 J (ab 28.04.2016)	K	Do. 16:00 - 17:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Marco Gehrke

KIDS 11 - Fortg. ab 13 J (ab 28.04.2016)	K	Do. 17:00 - 18:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Marco Gehrke
ERW 2 - Fortg. (ab 28.04.2016)	K	Do. 18:00 - 19:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Marco Gehrke
ERW 9 - Fortg. (ab 28.04.2016)	K	Do. 20:00 - 21:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Marco Gehrke
KIDS 5 - Fortg. ab 13 J (ab 29.04.2016)	K	Fr. 17:00 - 18:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Ramón Balbuena
ERW 1 - Fortg. (ab 29.04.2016)	K	Fr. 18:00 - 19:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Ramón Balbuena
ERW 4 - Fortg. (ab 29.04.2016)	K	Fr. 19:00 - 20:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Ramón Balbuena
KIDS 10 - Fortg. 9-12 J (ab 30.04.2016)	K	Sa. 15:00 - 16:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Nicolas Elf
KIDS 12 - Fortg. ab 11 J (ab 30.04.2016)	K	Sa. 16:00 - 17:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Nicolas Elf
ERW 5 - Fortg. (ab 30.04.2016)	K	Sa. 17:00 - 18:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Nicolas Elf

SCHNUPPERKURSE

201604-451A/ Erwachsene (ab 11.05.2016)	K	Mi. 10:00 - 11:00	Tennisplatz 5, Tennisplatz 6	Marco Gehrke
201604-451B/ Erwachsene (ab 11.05.2016)	K	Mi. 11:00 - 12:00	Tennisplatz 5, Tennisplatz 6	Marco Gehrke
201604-441A/ Kinder 6-8 J (ab 11.05.2016)	K	Mi. 16:00 - 17:00	Tennisplatz 5, Tennisplatz 6	Marco Gehrke
201604-444A/ Jugendliche ab 16 J. (ab 11.05.2016)	K	Mi. 19:00 - 20:00	Tennisplatz 5, Tennisplatz 6	Marco Gehrke
201604-441B/ Kinder 6-8 J (ab 12.05.2016)	K	Do. 16:00 - 17:00	Tennisplatz 5, Tennisplatz 6	Ramón Balbuena
201604-442B/ Kinder 9-12 J (ab 12.05.2016)	K	Do. 17:00 - 18:00	Tennisplatz 5, Tennisplatz 6	Ramón Balbuena
201604-443B/ Kinder ab 13 J. (ab 12.05.2016)	K	Do. 18:00 - 19:00	Tennisplatz 5, Tennisplatz 6	Ramón Balbuena
201604-444B/ Jugendliche ab 16 J (ab 12.05.2016)	K	Do. 19:00 - 20:00	Tennisplatz 7, Tennisplatz 8	Marco Gehrke
201604-451D/ Erwachsene (ab 12.05.2016)	K	Do. 19:00 - 20:00	Tennisplatz 5, Tennisplatz 6	Ramón Balbuena
201604-442A/ Kinder 9-12 J (ab 13.05.2016)	K	Fr. 16:00 - 17:00	Tennisplatz 5, Tennisplatz 6	Ramón Balbuena

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.

Thai Boxen (Anfänger ab 14 Jahre)		Di. 19:30-20:30	Sportforum Gym 2	Kolja Kröckel
Thai Boxen (Fortgeschritten ab 14 Jahre)		Di. 20:30-21:30	Sportforum Gym 2	Kolja Kröckel
Thai Boxen (Anfänger und Fortgeschrittene)		Mi. 20:30-22:00	Sportforum Gym 2	Kolja Kröckel
Kindertraining - Thai Boxen (Anfänger, 9 - 12 Jahre)		Sa. 17:00-18:00	Sportforum Gym 2	Kolja Kröckel
Thai Boxen (Anfänger, ab 14 Jahre)		Sa. 18:00-19:30	Sportforum Gym 2	Kolja Kröckel
Thai Boxen (Fortgeschrittene)		Sa. 19:30-21:00	Sportforum Gym 2	Kolja Kröckel
Kindertraining - Thai Boxen (Anfänger, 9 - 12 Jahre)		So. 17:00-18:00	Sportforum Gym 2	Kolja Kröckel
Thai Boxen (Anfänger, ab 14 Jahre)		So. 18:00-19:30	Sportforum Gym 2	Kolja Kröckel
Thai Boxen (Fortgeschrittene)		So. 19:30-21:00	Sportforum Gym 2	Kolja Kröckel

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.

Abteilungsleiter: Jörg Sander

Leistungsgruppe Jugend		Mo. 17:00-18:30	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Raymand Wulf
Freies Training Senioren		Mo. 18:30-22:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Eberhard Schmidt
Leistungsgruppe Herren		Mo. 19:00-22:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Felix Garbe
Freies Training/Punktspiele Senioren		Di. 18:30-22:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Eberhard Schmidt
Anfänger Jugend		Mi. 16:30-17:30	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Jörg Sander, Kolja Sander
Leistungsgruppe Jugend		Mi. 17:30-18:30	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Jörg Sander
Erwachsene		Mi. 18:30-22:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Eberhard Schmidt
Leistungsgruppe Herren		Mi. 20:00-22:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Felix Garbe
Training Senioren		Do. 19:00-22:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	versch. Trainer
Leistungsgr. Jugend u. Herren (ab 19:00 Punktspiele)		Fr. 17:00-22:30	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Raymand Wulf
Leistungsgruppe Jugend		Sa. 11:00-13:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Felix Garbe
Gemischtes Training		Sa. 12:00-14:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Felix Garbe
Anfänger Jugend		Sa. 13:00-14:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Felix Garbe
Freies Training		So. 10:00-13:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	



TRAMPOLIN

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

Beitragsstufe 3

Trampolin, 6 - 9 Jahre		Mo. 16:00-17:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Steffi Aussum
Trampolin, 10 - 12 Jahre		Mo. 17:00-18:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Steffi Aussum
Trampolin ab 12 Jahren		Mo. 18:00-19:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Steffi Aussum



TURNEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

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

Beitragsstufe 1

Turnen, Klettern, Spielen 10 Mon.-3 J.		Mo. 10:00-11:00	Sportforum Saal 2	Raya Hauschild
Bewegungslandschaften 1,5 - 3 J. (mit Eltern)		Mo. 15:00-16:00	Sportforum Saal 2	Anne Freese
Bewegungslandschaften 1,5 - 3 J. (mit Eltern)		Mo. 16:00-17:00	Sportforum Saal 2	Anne Freese
Turnen 4 - 6 J. (ohne Eltern)		Mo. 16:15-17:15	Ahrens. Weg, li. Halle	Susanne Teichmann
Geräteturnen 4 - 6 J. (ohne Eltern)		Mo. 17:00-18:00	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (rechts)	Nina Günter
Geräte- und Bodenturnen 7 - 9 J.	W	Mo. 17:15-18:15	Ahrens. Weg, li. Halle	Susanne Teichmann
Geräte- und Bodenturnen 9 - 12 J		Mo. 18:15-19:15	Ahrens. Weg, li. Halle	Susanne Teichmann
Bewegungslandschaften 10 Mon - 1,5 J. (mit Eltern)		Di. 09:00-10:00	Sportforum Saal 2	Steffi Aussum
Bewegungslandschaften 18 Mon. bis 2 J. (mit Eltern)		Di. 10:00-11:00	Sportforum Saal 2	Steffi Aussum
Gerätelandschaften, 3 - 4 Jahre	W	Di. 16:00-17:00	Schule Eulenkrugstraße	Roswitha Brockmann
Offenes Kleinkinderturnen ab 12 Mon. bis 2 J. (mit Eltern)		Mi. 09:30-11:00	Sportforum Saal 2	Anne Freese
Turnen für Kinder 4 - 6 J. (ohne Eltern)		Mi. 16:15-17:15	Schule Eulenkrugstraße	Susanne Teichmann
Offenes Kleinkinderturnen ab 12 Mon. bis 2 J. (mit Eltern)		Do. 09:30-11:00	Sportforum Saal 2	Anne Freese
Bewegungslandschaften 1-3 J. (mit Eltern)		Do. 15:15-16:15	Sportforum Saal 2	Britta Marcks
Bewegungslandschaften 1-3 J. (mit Eltern)		Do. 15:30-16:30	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Raya Hauschild
Bewegungslandschaften 1-3 J. (mit Eltern)		Do. 16:15-17:15	Sportforum Saal 2	Britta Marcks
Gerätelandschaften, 3 - 4 Jahre		Do. 16:15-17:15	Schule Eulenkrugstraße	Anne Freese
Bewegungslandschaften 2-5 J. (mit Eltern)		Do. 16:30-17:30	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Raya Hauschild
Ballspiele für Mädchen und Jungen, 6 - 8 Jahre		Do. 17:00-18:15	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Andrea Dettmer
Gerätelandschaften 3-5 J. (mit Eltern)		Fr. 15:00-16:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Raya Hauschild
Turnen für Kinder 4-6 J. (ohne Eltern)		Fr. 16:00-17:00	Ahrens. Weg, li. Halle	Dany Walther
Gerätelandschaften 3-5 J. (mit Eltern)		Fr. 16:00-17:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Raya Hauschild



VOLLEYBALL

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

Abteilungsleiter: Hubert Daume (605 27 11)

Abteilungsbeitrag

3. Damen		Mo. 18:00-20:00	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (rechts)	Kerstin Ahlers
2. Damen		Mo. 18:30-20:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Joachim Dürbaum
Jugendliche u. Erwachsene männl. (Anfänger und Fortgeschrittene 16- 20 J.)		Mo. 18:30-20:00	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (mitte)	Sascha Lopatta
1. Damen		Mo. 20:00-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Joachim Dürbaum
Senioren (über. 59, Wettkampftraining)		Mo. 20:00-22:00	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (rechts)	Rainer Thiel
2. Herren		Mo. 20:00-22:00	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (mitte)	Stephan Malkowski
Hobby Mixed Ü 35		Mo. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Sporthalle (rechts) grüne Halle	Ulrich Tröster
Kinder - 10-12 Jahre		Di. 17:00-18:30	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Joschka Bernhardt
Jugend männl. (Anfänger und Fortgeschrittene 12 - 16 J.)		Di. 18:30-20:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Sascha Lopatta
1. Herren		Di. 20:00-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Hubert Daume
Jugend männl. (Anfänger u. Fortgeschrittene 15-18 J.)		Mi. 17:00-18:30	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Elter Akay
2. Damen		Mi. 18:30-20:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Joachim Dürbaum
1. Damen		Mi. 20:00-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Joachim Dürbaum

Weibl. Jugend I (U18)	Do. 17:00-18:30	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	N.N.
2. Herren	Do. 19:00-22:00	Ahrensberg Weg, Mehrzweckhalle (links)	Stephan Malkowski
1. Herren	Do. 20:00-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Hubert Daume
Jugend männl.. (Anfänger u. Fortgeschrittene 12 - 16 J.)	Fr. 17:00-18:30	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Elter Akay, Ferdinand Semmel
Hobby Mixed	Fr. 20:00-21:45	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Hiltrud Wagner-Zielke

Beitragsstufe 1



WALKING

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

Walking	Di. 09:30-10:00	Sportforum	Barbara Joeres
Walking (April - Sept.)	Di. 18:00-18:30	Sportforum	Barbara Joeres
Walking	Do. 09:30-10:00	Sportforum	Barbara Joeres

Beitragsstufe 4



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.

Hatha Yoga	Mo. 09:00-10:30	Sportforum Gym 3	Kristiane Schulz
Kundalini Yoga	Mo. 10:30-12:00	Sportforum Gym 2	Andrea Sellmer
Hatha Yoga (Anfänger und Fortgeschrittene)	Mo. 17:30-19:00	Sportforum Gym 3	Dagmar Martens
Hatha Yoga (Fortgeschrittene)	Mo. 19:00-20:30	Sportforum Gym 3	Dagmar Martens
Hatha Yoga (Fortgeschrittene)	Di. 11:00-12:30	Sportforum Gym 2	Gabriele Slomka
Hatha Yoga	Di. 12:30-14:00	Sportforum Gym 2	Gabriele Slomka
Kundalini Yoga	Mi. 18:30-20:00	Sportforum Gym 3	Andrea Sellmer
Hatha Yoga (Fortgeschrittene)	Mi. 19:00-20:30	Sportforum Gym 2	Monika Kuhrau-Pfundner
Kundalini Yoga	Mi. 20:00-21:30	Sportforum Gym 3	Hannelene Fleitmann
Yin Yoga und Faszien (Kurs mit Anmeldung)	K Do. 12:00-13:30	Sportforum Gym 2	Kristiane Schulz
Yoga Flow	Fr. 11:00-12:30	Sportforum Gym 3	Esther Klare

B = Bonusangebot: Einige Krankenkassen übernehmen einen Teil der Gebühr

G = Gesundheitssportangebot: Spezielles Angebot bei spez. Beschwerden

K = Kursangebot: Angebot läuft nur über einen bestimmten Zeitraum

N = Neues Angebot: Diese Gruppe ist neu gestartet.

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

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@walddoerfer-sv.de
Internet: www.walddoerfer-sv.de

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 8:00 – 22:00 Uhr
Sa. & So. 10:00 – 18:00 Uhr
Feiertags 10:00- 16:00

Kinderbetreuung:

Mo., Di., Do. 9:00 – 13:00

Und nach dem Sport...

in die
Sportsbar
im Walddorfer Sportforum

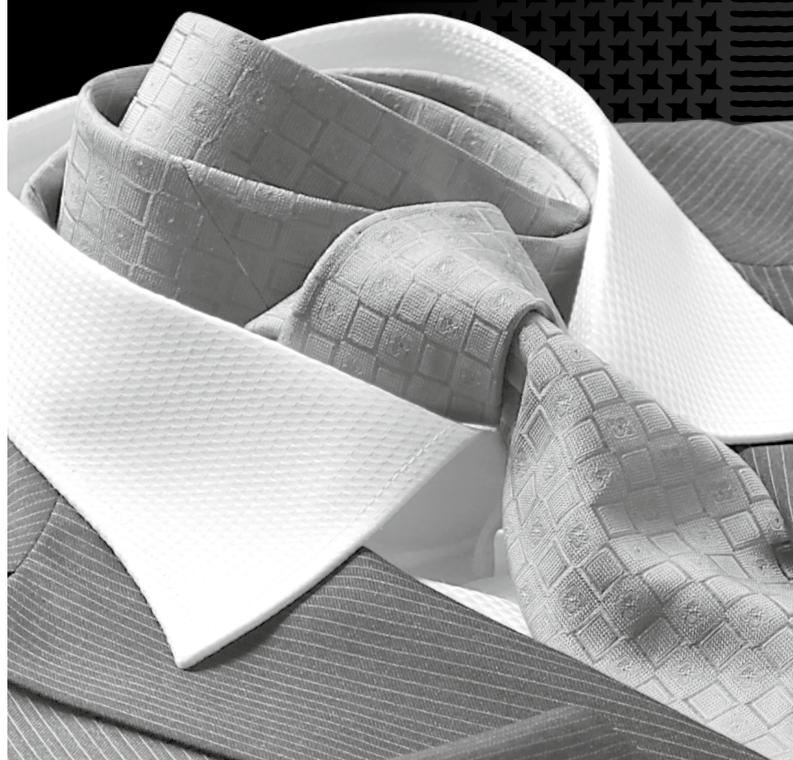
montags bis freitags ab 19 Uhr • für alle Mitglieder und Gäste des Walddorfer SV

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)	Meindorfer 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 Eulenkugstraße	Eulenkugstraße 166	22359 Hamburg
Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Saseler Weg 30	22359 Hamburg
Schwimmhalle Neusurenland	Bramfelder Weg 121	22159 Hamburg
Sportforum (Clubraum 1, 2; Gym 1, 2, 3; Saal 1, 2; Gesundheits- und Fitness-Studio, Beachvolleyballfeld)	Halenreie 32 – 34	22359 Hamburg
Sportpark Oldenfelde	Berner Heerweg 190	22159 Hamburg
Tennisanlage Berner Au (Platz 1 - 8)	Meindorfer Mühlenweg 35	22393 Hamburg
Tennishalle Eichenhof	Puckaffer Weg 18	22397 Hamburg
Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Volksdorfer Damm 96a	22359 Hamburg
kl. Teichwiese, Klöpperpark	Saseler Weg 11	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 243922
www.policke-herrenkleidung.de

BEITRÄGE

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

Allgemeine Angebote

Stufe	Sportangebot	Regulär €/Monat	Ermäßigt €/ Monat
1	Faustball, Folklore, Gymnastik und Turnen, Integrationssport, Prellball, Radsport, Sport 50+, Turnen für Kinder und Jugendliche, Walking, Sportangebote in Kooperation mit Schulen	16,50	13,00
2	Aerobic und Workout (BBRP, Bodystyling, Fatburner, Fit-Mix...), Inline Hockey, Inline Skating, Nordic Walking, Line Dance	19,50	16,00
3	Aikido, Dance (Bokwa, Break Dance, Zumba...) Judo, Karate-Do, Kindertheater, Kunstturnen, Parkour, Thai Boxen, Trampolin	22,50	18,00
4	Ballett, Feldenkrais, Flamenco, Gesundheitssport, Klettern, Latin Dance, Lungensport, Orientalischer Tanz, Pilates, Rhythmische Sportgymnastik, Tennis, Yoga, Herzsport (+ 2,50/2,00 €)	25,50	21,00
5	Gesundheits- und Fitness-Studio (ab 17 Jahren)	56,00	51,00

Ermäßigungen

Mehrfache Mitgliedschaft

Mitglieder, die mehreren Abteilungen angehören, zahlen in der zweiten und jeder weiteren Abteilung 8,70 €, bzw. bei ermäßigtem Beitrag 6,00 € 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. Erlassen werden dabei die jeweils geringsten Beiträge. Gilt nicht für das Studio.

Schüler, Studenten, Azubis

Ein ermäßigter 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.

Integrationssport

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

Abteilungen

Badminton	19,20	15,60
Basketball	19,90	16,90
Fechten (neu ab 01.04.)	28,50	28,50
Fußball	19,90	17,50
Handball (neu ab 01.04.)	19,90	17,50
Leichtathletik	16,50	14,00
Rock'n'Roll	20,00	15,00
Schwimmen	22,00	16,00
Ski	11,70	8,00
Tai Chi	18,90	13,20
Tanzsport	24,50	13,20
Tischtennis (neu ab 01.04.)	19,50	14,50
Volleyball (neu ab 01.04.)	20,00	17,00

Fördernde Mitgliedschaft

Monatsbeitrag	5,40	3,60
---------------	------	------

Sonstige Gebühren

Beitrittsgebühr	24,00	12,00
Fitnessanalyse-Studio (einmalig)	60,00	
bei jedem Wiedereintritt		30,00
Aufnahmegebühr-Tennis (einmalig)	40,00	
Rechnungszahler monatl. zusätzlich	1,50	

Stand: 01.04.2016 - Änderungen vorbehalten!

NEUE KURSE SOMMER/ HERBST 2016

Achtung: Kursanmeldungen mit einmaliger Einzugsermächtigung bitte auf dem Kursanmeldeformular an die Adresse des Walddörfer Sportvereins, Halenreihe 32-34, 22359 Hamburg, per Mail an info@walddoerfer-sv.de oder per Fax 645062-10 schicken.

Stand 23.03.2016

Kursangebot / Kursnr. / Zielgruppe	Beschreibung	Lehrkraft / Ort	Kosten Mitglieder/ Kursteilnehmer	Zeit/ Beginn
BABYTURNEN 1 201609-01 Kleinkinder „Ich kann krabbeln!“	Durch vielfältige Möglichkeiten sammeln die Babys Erfahrungen mit allen Sinnen. Es werden Bewegungsanregungen gegeben, Lieder gesungen, Fingerspiele und Schößreiter gelernt, die ohne Weiteres zu Hause fortgeführt werden können. Mit alltäglichen (Haushalts-) Geräten und neuen Sportgeräten wird gespielt. Niedrige Aufbauten laden zum ersten Kennenlernen und zum Ausprobieren der eigenen Fähigkeiten ein.	Britta Marcks; Sportforum Saal 2	45,- / 55,-€ 8 x 1 Std.	Freitag 9:30-10:30 Uhr Beginn: 2.9.2016
BABYTURNEN 2 201609-02 Kleinkinder „Ich kann laufen!“	Anschlusskurs zum Kurs Babyturnen 1 – für Kinder, die schon laufen können!	Britta Marcks; Sportforum Saal 2	45,- / 55,-€ 8 x 1 Std.	Freitag 10:30-11:30 Uhr Beginn: 2.9.2016
ENGLISCH 201605-421 Erwachsene Fortg. II	Wenn Sie Lust haben, in fröhlicher Runde Englisch zu lernen oder Ihre Sprachkenntnisse aufpolieren möchten, sind Sie bei uns genau richtig. Mit Hilfe eines Lehrbuches erarbeiten Sie das Englisch, das für Alltagssituationen benötigt wird. Wir bieten drei verschiedene Kurse in unterschiedlichen Levels an. Eine kostenlose Probestunde ist möglich.	Barbara Ronnebaum; Sportforum Clubraum 2	62,- / 82,-€ 10 x 1,5 Std.	Dienstag 11:00-12:30 Uhr Quereinstieg jederzeit möglich
ENGLISCH 201605-422 Erwachsene Fortg. II	siehe Kursbeschreibung oben	Barbara Ronnebaum; Sportforum Clubraum 2	62,- / 82,-€ 10 x 1,5 Std.	Donnerstag 9:15-10:45 Uhr Quereinstieg jederzeit möglich
ENGLISCH 201605-423 Erwachsene Conversation	siehe Kursbeschreibung oben	Barbara Ronnebaum; Sportforum Clubraum 2	62,- / 82,-€ 10 x 1,5 Std.	Donnerstag 10:45-12:15 Uhr Quereinstieg jederzeit möglich
INLINESKATING WORKSHOP 2SS1605-0013 Kinder–Leicht Fortg. (ab 6 Jahre)	Teilnehmer dieses Kurses sollte bereits auf Inlinern stehen bzw. ein wenig fahren können. In diesem Workshop könnt ihr 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.	Stefanie Cremer; Berner Au Sporthalle	Kinder 7,50/ Erw.10,-€ 1 x 1,5 Std	Samstag 14:00-15:30 Uhr Termin: 28.5.2016
INLINESKATING FAM. WORKSHOP 201605-0014 Familienworkshop/ Leicht Fortg. (ab 6 Jahre)	siehe Kursbeschreibung oben	Stefanie Cremer; Berner Au Sporthalle	Kinder 7,50/ Erw.10,-€ 1 x 1,5 Std	Samstag 15:30-17:00 Uhr Termin: 28.5.2016
Klettern I 201609-11 Kinder - Anfänger (ab 8 Jahre)	Indoor- Klettern ist eine gute Möglichkeit, sein Selbstbewusstsein zu stärken, eventuelle Ängste zu überwinden, Kraft und Ausdauer zu entwickeln und Vertrauen zum Partner aufzubauen. Hier erhaltet ihr das erste ‚know how‘, um euch an einer 8 Meter hohen Kletterwand sicher zu bewegen. In einer Gruppe von 12 Teilnehmern lernt ihr mithilfe zweier erfahrenen, ausgebildeten Trainer/ -innen mit viel Spaß die Technik des Kletterns. Die Sicherheit steht dabei an erster Stelle. Die Ausrüstung wird gestellt.	Janet Adam Vincent Kohn/ Damian Holschemacher; Ahrensburger Weg, Mehr- zweckhalle	70,- / 85,-€ 8 x 1,5 Std	Donnerstag 17:30-19:00 Uhr Beginn: 8.9.2016
Klettern II 201605-12 Kinder - Fortgeschrittene (ab 8 Jahre)	Während im ersten Kurs die grundlegenden Techniken und im Fortgeschrittenen Kurs der Vorstieg auf dem Programm standen, geht es jetzt darum, alles weitere Wichtige für das selbständige Klettern drinnen und draußen zu lernen. Dazu gehört das Erlernen weiterer Sicherungstechniken wie Fädeln und Abseilen, aber auch das Verfeinern des Kletterstils, um schwierigere Routen bewältigen zu können. Die Teilnehmer sollten deswegen bereits gute Klettererfahrung haben (Sicher im Vorstieg) und motiviert sein. Nach einem guten Kursverlauf kann als Abschluss ein Ausflug zu einer neuen Kletterhalle unternommen werden.	Tobias Kähler, Julian Felizeter; Ahrens. Weg, Mehr- zweckhalle	70,- / 85,-€ 8 x 1,5 Std	Freitag 16:30-18:00 Uhr Beginn: 27.5.2016
Klettern III 201609-13 Kinder - Fortbildungskurs (ab 8 Jahre)	siehe Kursbeschreibung zuvor	Tobias Kähler, Sebastian Reichert; Ahrens. Weg Mehrzweckhalle	70,- / 85,-€ 8 x 1,5 Std	Freitag 16:30-18:00 Uhr Beginn: 2.9.2016

<p>Klettern I 201605-14 Erwachsene - Anfänger</p>	<p>siehe Kursbeschreibung zuvor</p>	<p>Peter Berger; Ahrensberg Weg Mehrzweckhalle</p>	<p>70,- / 90,-€ 6 x 2 Std.</p>	<p>Mittwoch 20:00-22:00 Uhr Beginn: 25.5.2016</p>
<p>Klettern II 201609-15 Erwachsene - Fortgeschrittene</p>	<p>siehe Kursbeschreibung zuvor</p>	<p>Peter Berger; Ahrensberg Weg Mehrzweckhalle</p>	<p>70,- / 90,-€ 6 x 2 Std.</p>	<p>Mittwoch 20:00-22:00 Uhr Beginn: 7.9.2016</p>
<p>Mama fit / Baby mit 201609-55 Mütter & Babys 3 - 12 Monate</p>	<p>MamaFit 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 stillen während des Kurses ist normal, auf die Kleinen wird selbstverständlich Rücksicht genommen. Aber eines ist klar: Die Hauptsache bei MamaFit ist die Mama!</p>	<p>Birte Prager; Sportforum Gym 3</p>	<p>55,- / 68,-€ 10 x 1 Std.</p>	<p>Freitag 9:45-10:45 Uhr Beginn: 9.9.2016</p>
<p>Pilates 201609-45 Erwachsene Anfänger</p>	<p>Pilates ist ein ruhiges Mattentraining, das aus einer Kombination von Kräftigungs- und Dehnungsübungen besteht. Regelmäßig durchgeführt trägt es zu einer Verbesserung der Körperhaltung und Körperwahrnehmung bei, macht die Gelenke geschmeidig, fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und stärkt die Körpermitte. Vermittelt werden neben dem Aufbau der zentralen Körperspannung („Powerhouse“) die korrekte Atmung - sowie weitere Pilates- Prinzipien, wie Konzentration, Kontrolle und Präzision. Achtung: Das Training ist nur mit einem gesunden Rücken möglich!</p>	<p>Ingrid Lißner; Sportforum Gym 3</p>	<p>65,-/ 80,-€ 8 x 1 Std.</p>	<p>Donnerstag 16:30-17:30 Uhr Beginn: 8.9.2016</p>
<p>Neue Rückenschule nach KddR 201609-19A Erwachsene Anfänger</p>	<p>Das Ziel ist die kritische Überprüfung des eigenen Bewegungsverhaltens, das Erlernen von Strategien zur Vermeidung verschleißfördernder Haltungs- und Bewegungsfehler des Alltags, die Vermittlung geeigneter Techniken zum Aufbau eines schützenden Muskelkorsetts und die Aufarbeitung bereits vorhandener Muskelungleichgewichte. Jede Unterrichtsstunde besteht aus der theoretischen Behandlung eines ausgesuchten Schwerpunktthemas und praktischer „Rückenarbeit“. Die Vermittlung der Lerninhalte wird durch ein umfangreiches Kursscript ergänzt. Die Kosten werden bei regelmäßiger Teilnahme von den Krankenkassen stark bezuschusst.</p>	<p>Andreas Fischer; Sportforum Gym 1</p>	<p>75,-/ 95,-€ 10 x 1,5 Std.</p>	<p>Donnerstag 16:30-17:30 Uhr Beginn: 8.9.2016</p>
<p>Sport für Menschen mit Demenz 2201606-56 Erwachsene NEU!</p>	<p>Diesen Kurs leitet die erfahrene Motopädin Frau Grunwald. Das Sportangebot richtet sich an Menschen mit beginnender Demenz und ihre Angehörigen. Ziele sind die Förderung und Erhalt der Muskulatur, des Gleichgewichts und der Herz- Kreislauffunktionen. Wir möchten die geistige Fähigkeit unterstützen, Bewegung fördern, Spannungen und Stress abbauen. Die Teilnehmer erleben hier eine Stunde in guter Gemeinschaft mit viel Spaß. Ein Handout wird gern am Tresen/Sportforum ausgegeben.</p>	<p>Ute Grunwald; Sportforum Gym 3</p>	<p>75,-/ 90,-€ 10 x 1 Std.</p>	<p>Donnerstag 12:30-13:30 Uhr Beginn: 23.6.2016</p>
<p>Schwimmschule Anfänger (A1 +A2) 201606-20 Kinder ab 5 Jahre</p>	<p>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 5 Kleingruppen von 6-7 Kindern in einem kleinen Lehrschwimmbecken. Im Mittelpunkt stehen die Freude am Wasser und das Üben von vielfältigen Bewegungs- und Spielformen. Die Kinder üben das Schweben, Gleiten, Tauchen, Schwimmen und Springen. Durch den immer sparsameren Einsatz von Schwimmhilfen lernen die Kinder den Auftrieb und die Fortbewegung im Wasser schon früh kennen.</p>	<p>Beate Kuhlwein; Lehrschwimmbecken Neusurenland</p>	<p>180,-€ jew.10 x 30 Min.+ 10 x 1 Std.</p>	<p>Montag- und Mittwoch- od. Donnerstag- nachmittag Beginn: 13.6.2016</p>
<p>Schwimmschule Fortgeschrittene 201606-21 Kinder ab 5 Jahre</p>	<p>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! Von der kleinen geht es nun in die große Schwimmhalle.// Gruppe:15:00-15:45 Uhr/ Gruppe B: 15:45-16:30 Uhr.</p>	<p>Beate Kuhlwein; Berufsförderungswerk</p>	<p>120,-€ 10 x 45 Min.</p>	<p>Freitagnachmittag A: 15-15:45 Uhr B: 15:45-16 Uhr Beginn: 24.6.2016</p>
<p>Schwimmschule Fortgeschrittene 201605-22 Kinder ab 5 Jahre</p>	<p>siehe Kursbeschreibung oben</p>	<p>Beate Kuhlwein; Lehrschwimmbecken Neusurenland</p>	<p>120,-€ 10 x 1 Std.</p>	<p>Mittwoch 14:00 -15:00 Uhr Beginn: 25.5.2016</p>
<p>Tennis Schnupperkurse Kinder Jugendliche & Erwachsene</p>	<p>Auf unserer schönen Tennisanlage Berner Au, Meiendorfer Mühlenweg 35, 22397 Hamburg finden ab Mai 2016 viele Schnupperkurse für Einsteiger im Tennissport statt. Es erwarten euch engagierte, erfahrene Trainer. Sie freuen sich auf 4-6 Teilnehmer pro Kurs. Das Kursprogramm erscheint hier im März 2016.</p>	<p>Ramon Balbuena, Nicolas Elf, Marco Gehrke; Tennisanlage Berner Au</p>	<p>Kinder: 130,-/150,-€ Erw: 150,-/170,-€ 10 x 1 Std.</p>	<p>Montag bis Samstag Ab: 11.5. 2016</p>



Folklore

mit Andrea Treu



Wann? Dienstags, 14.30 bis 16.00 Uhr

Wo? Walddorfer Sportforum, Halenreihe 32-34, Saal 1

Wer? Jeder kann mitmachen und im Gegensatz zum Paartanz wird kein Partner benötigt.



Fitness-Training Leichtathletik

mit Marion Dannhauer, Gerd Jessen



Wir lernen, mit leichten körperlichen Beeinträchtigungen umzugehen und bieten Gymnastik- und Dehnübungen, Rückenschule, Circuit-Training sowie Ballspiele und ähnliches an. Auf Wunsch auch gerne leichtathletische Techniken und Anleitung zum Joggen. Wer möchte, ist zudem am Stammtisch willkommen.

Wann? Dienstags, 20.00 bis 22.00 Uhr

Wo? Allhorn-Stadion, kleine Halle rechts, Ahrensburger Weg 28

Wer? Seniorinnen/Senioren ab 60 Jahren



Tischtennis

mit Jörg Sander, Alexander Mrohs und Arthur Marzahn



Bei Fragen, gern melden: tischtennis@walddorfer-sv.de

Wann? Freitags, 17.00-18.30 Uhr

Wo? Sporthalle Berner Au, Meiendorfer Mühlenweg 35

Wer? Jungen und Mädchen ab 7 Jahren



Tennis

mit Ramon Balbuena, Nicolas Elf und Marco Gehrke



Wann? Saisontraining ab April 2016
Schnupperkurse ab Mai 2016

Wo? Tennisanlage Berner Au, Meiendorfer Mühlenweg 35

Wer? Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Anfänger und Fortgeschrittene