WALDDÖRFER
Sportfreund

www.walddoerfer-sv.de
Nr. 1 | 2020

Jugend ist Zukunft
Jugendliche im Walddörfer SV. *Seite 4*

Aktuelles Sport- und Kursangebot, Berichte, Neuigkeiten und Termine

Veranstaltungen Januar bis Juli 2020

Neujahrsempfang	12.01.2020	Walddörfer Sportforum
Skibasar	18.01.2020	Walddörfer Sportforum
Kinderturn-Abzeichen	19.01.2020	Sporthalle Eulenkrugschule
Seniorencafé	14.02.2020	Walddörfer Sportforum
Fit4Drums - Marathon	22.02.2020	Gymnastikhalle Eulenkrugschule
Kinderfasching	22.02.2020	Walddörfer Sportforum
Tanz in den Frühling – 80er Jahre Party	21.03.2020	Walddörfer Sportforum
Old School meets New – Dance Show	28.03.2020	Walddörfer Sportforum
Delegiertenversammlung	29.03.2020	Walddörfer Sportforum
Osterlauf	11.04.2020	Allhorndiek
Latin Dance Night	17.04.2020	Walddörfer Sportforum
Ballettaufführung	10.05.2020	Walddörfer Sportforum
Bubblemania	Mai 2020	Allhornstadion
Seniorencafé	29.05.2020	Walddörfer Sportforum
Party Young Motion Team	Juni 2020	Walddörfer Sportforum
Kindersommerfest	23.06.2020	Walddörfer Sportforum
Volksdorfer Stadtteilfest	04.-06.09.2020	Volksdorfer Ortskern

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

Liebe Sportfreunde,
mit unserem Titelthema „Jugend ist Zukunft“ zeigen wir, wie wichtig die Jugend für den Walddörfer SV ist. Ein Quartiersverein, der modern, zeitgemäß und für die Zukunft richtig aufgestellt sein will, muss diejenigen mit „an Bord und auf der Brücke“ haben, denen die Zukunft gehört.

Sind unsere Angebote auf die heutigen Bedürfnisse der Kinder- und Jugendlichen abgestimmt? Ist der Walddörfer SV attraktiv für jugendliche Trainerinnen und Trainer, ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter? Wie gefährlich ist ein „war schon immer so“ bei einer sich ständig ändernden Welt? Mit welchen Themen beschäftigen sich Jugendliche und welche Hilfen kann eine Sportgemeinschaft bieten?

Veranstaltungen und Gespräche mit Jugendlichen zu diversen Themen zeigen uns, dass Jugendliche viel besser informiert sind, als ihnen nachgesagt wird. Innovative Gedanken fallen jüngeren Menschen oft leichter, ältere punkten in Sozialkompetenz und Erfahrung.

Jugendliche machen sich Gedanken, wie ihr Alltag in 20 oder 30 Jahren aussehen soll:

- Sie diskutieren, wie wir lernen, in einer globalen Welt trotz großer Unterschiedlichkeiten einander zu Wertschätzen.
- Sie fragen, ob wir genug für den Klimaschutz tun und die Welt von übermorgen noch eine lebenswerte Welt ist.
- Sie sorgen sich, ob es zukünftig genügend Arbeitsplätze geben wird.
- Sie hinterfragen, wieviel Mobilität in der Zukunft nötig und sinnvoll ist.
- Sie wissen, dass Freiheit und Toleranz zu den Grundwerten der Demokratie gehören und dass es keine grenzenlose Toleranz gibt. Deshalb fragen sie sich immer häufiger, wo diese Grenzen sind.
- Sie haben Angst, dass Menschen über ihre Zukunft entscheiden, die selbst nicht mehr davon betroffen sind.
- Sie möchten ihre Partner nicht im Internet treffen. Sie fragen, wo sie analoge Freundinnen und Freunde kennenlernen und wo sie gemeinsam feiern dürfen.

Der Vorstand ist überzeugt, dass viele Weichen für die vielen jungen Menschen im Walddörfer SV richtiggestellt wurden (siehe S. 4/5) und freut sich über Kritik und Verbesserungsvorschläge aus der Mitgliedschaft.

Der Walddörfer SV fördert mit dem Young Motion Team und allen jugendlichen Lehrkräften, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im Verein mit unterschiedlichsten Projekten das Selbstvertrauen und die Selbstständigkeit junger Menschen.

Ihr
Ulrich Lopatta

INHALTSVERZEICHNIS

TITELSTORY: JUGEND IST ZUKUNFT
JUGENDLICHE IM WALDDÖRFER SV ..... S. 04
YOUNG MOTION TEAM, INTERVIEW FSJ-LER ..... S. 06
JUGENDREISEN ..... S. 08
AUS DEM VEREIN
PERSONELLES ..... S. 10
AUS DER HAUSTECHNIK ..... S. 11
SENIORENCAFÉ ..... S. 12
EHRUNGEN ..... S. 13
VERSAMMLUNGEN ..... S. 14
AUS DEM SPORT
FUSSBALL ..... S. 16
HANDBALL ..... S. 18
BASKETBALL ..... S. 20
VOLLEYBALL ..... S. 21
FAUSTBALL/PRELLBALL ..... S. 22
FECHTEN ..... S. 24
TISCHTENNIS ..... S. 25
BADMINTON ..... S. 26
LEICHTATHLETIK/RADSPORT ..... S. 27
INLINE-SKATING/KLETTERN ..... S. 28
KAMPFSPORT (KARATE/AIKIDO) ..... S. 30
TANZSPORT ..... S. 33
GESUNDHEIT-UND FITNESSSTUDIO ..... S. 34
ROCK’N’ROLL ..... S. 35
DANCE/RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK ..... S. 36
KINDER ..... S. 38
KULTUR (SCHACH/THEATER) ..... S. 40
DAS SPORTANGEBOT ..... S. 42
WORKSHOPS ..... S. 64
SPORTSTÄTTEN ..... S. 63
SPORTBEITRÄGE ..... S. 67

Zum Titelbild: Klettern im Walddörfer SV; Foto: Witters

KONTAKT:

Walddörfer SV, Walddörfer Sportforum
Halenreie 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. 08:00 – 22:00 Uhr
Sa. & So. 09:00 – 19:00 Uhr
Feiertags 10:00 – 16:00 Uhr

Unsere Handballjugend

Spaß beim Fußball-Ferien-Camp

TITELSTORY

Die Zukunft mitgestalten: Jugend im Verein

Eine weltweite Studie der WHO zum Bewegungsverhalten unter 11- bis 17-Jährigen ergab im November vergangenen Jahres, dass 79,7 Prozent der Jungen und sogar 87,9 Prozent der Mädchen in Deutschland sich weniger als eine Stunde (!) am Tag bewegen. Das ist ein alarmierendes Ergebnis, dem sicher auf allen Ebenen entgegnet werden muss.

Jugendliche im Walddörfer SV

Im Walddörfer SV freuen wir uns darüber, dass von aktuell 8.493 Mitgliedern (Stand 7.10.2019) 3.892 unter 27 Jahre alt sind – eine erfreuliche Quote von 45,83%.

Jugendliche finden in der Vielzahl der angebotenen Sportarten im Walddörfer eine große Auswahl von klassischen Mannschaftssportarten, aber auch Angeboten wie Fechten, Badminton oder Tischtennis, Fitnesskurse und Dance-Angebote und natürlich Trendsportangebote wie Parkour, Klettern und Inline-Skating. Sie treffen sich zum regelmäßigen Training, unternehmen gemeinsame Reisen zu Trainingscamps und Turnieren und gestalten so einen großen Teil ihrer Freizeit zusammen.

Aber es ist nicht nur so, dass sich die Jugendlichen im Walddörfer SV bewegen, sie bewegen auch etwas im Verein! Viele Jugendliche werden selbst als Trainer*innen aktiv und engagieren sich in den verschiedenen Vereinsgremien. In einigen Sportbereichen, wie z.B. Leichtathletik und Klettern, sind sogar fast alle Trainer*innen jünger als 27 Jahre!

Wenn man diese jungen Menschen nach ihrer Motivation für ihr ehrenamtliches Engagement fragt, erhält man beeindruckend

Erst Sportlerin - dann Trainerin: Nachwuchs in der Rhythmischen Sportgymnastik

Ideenschmiede Young Motion Team

Antworten (einige davon finden sich in den jeweiligen Sportbereichen abgedruckt). Alle betonen, dass ihnen die Weitergabe ihrer im Sport erworbenen Kenntnisse an Jüngere großen Spaß macht. Dabei geht es ihnen nicht nur um technische Tricks im Training, sondern vor allem auch um soziale Erfahrungen im Team, Erfahrungen die sie selbst auch in ihrem Training und Trainerteam machen. Sie freuen sich, Verantwortung zu übernehmen, Vertrauensperson und auch Vorbild für die Kinder zu sein.

„Soziale Gemeinschaft DURCH Sport“

Auf einem sportpolitischen Symposium unter dem Titel „Soziale Gemeinschaft DURCH Sport“, das die TopSportVereine im vergangenen Oktober vergangenen Jahres gemeinsam mit der Sozialbehörde organisiert haben, wurde dieser Aspekt des sozialen Miteinanders und gemeinsamen Lernens im Sport besonders hervorgehoben. Über 150 Vertreter*innen aus Verwaltung, Verbänden und Vereinen diskutierten über die besondere Bedeutung, die der Sport dabei gerade auch in der Jugendarbeit hat. Gleichzeitig wurden die Forderungen erhoben, dieses Engagement noch stärker zu fördern und zu unterstützen.

Jugend ist die Zukunft

Jugendliche engagieren sich im Walddörfer SV auf allen Vereinsebenen: vom Vorstand (der 1. Jugendwart beteiligt sich an allen Vorstandssitzungen) über das Young Motion Team bis zu den Jugendsprechern der Abteilungen und unseren Trainer*innen. Es ist die Jugend, die uns mit ihren neuen Ideen vorantreibt. Wir freuen uns über ihr Engagement und wollen gemeinsam mit ihnen die Zukunft des Walddörfer SV gestalten.

■ *Claudia Conze*

Young Motion Team? Was ist das eigentlich?

Wir, das Young Motion Team, sind das Jugendteam des Walddörfer Sportvereins.

Mit etwa 20 Mitgliedern zwischen 12 und 27 Jahren stellen wir jedes Jahr für Jung und Alt tolle Aktionen auf die Beine wie Bubbleball, Midnight Bowling, die Beach Party, Wasserski und viele andere. Bei der Planung unserer Events für andere geraten Aktionen für uns als Team nicht in Vergessenheit. Wir sind Fans davon, neue Dinge auszuprobieren und auch den ein oder anderen Trend zu verfolgen. Jeden zweiten Samstag im Monat treffen wir uns in unserem renovierten Jugendraum und planen Aktivitäten, besprechen vergangene Events und klären was sonst noch so ansteht. Oftmals wird dabei nett gefrühstückt.

Haben wir jetzt Dein Interesse geweckt mal vorbeizuschauen?
Dann mach das doch einfach!
Gerne auch erstmal zum Kennenlernen bei einer geplanten Aktion oder gerne auch direkt bei einem Treffen im Jugendraum.

Komm einfach vorbei, wir freuen uns auf Dich!

09.02.2020, 18 Uhr
Jugendhauptversammlung
im Walddörfer
Sportforum

Young Motion Team
Hamburg

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

INTERVIEW

FSJ im Sportverein

Niklas und Adrian mit Rosi – und Finja

Claudia Conze (CC): Adrian und Niklas, ihr macht seit August euer freiwilliges soziales Jahr im Walddörfer Sportverein. Warum habt ihr euch für ein FSJ im Sportverein entschieden?

Adrian Adam (AA): Ich hatte nach dem Abitur noch keine klare Idee, was ich beruflich machen wollte und bin tatsächlich über die Anzeige im Sportfreund darauf aufmerksam geworden. Außerdem hatte mir mein Freund Luis über sein FSJ hier im Verein erzählt und es klang sehr vielseitig. Ich bin selbst sehr sportlich und arbeite gerne mit Menschen zusammen - und hier hat man ja mit ganz unterschiedlichen Alters- und Zielgruppen zu tun.

Niklas Dunkel (ND): Ich war bereits Badminton-Trainer im Verein und erfuhr auf der Abteilungsversammlung im letzten Februar von der Möglichkeit, hier ein FSJ zu machen. Ich arbeite gerne mit Kindern und möchte vielleicht mal Lehrer werden – da passte das FSJ als „Orientierungsjahr" für mich.

CC: Finja, du hattest ja 2018/19 dein FSJ bei uns gemacht und bist jetzt immer noch bei uns. Wie ist das bei dir gelaufen?

Finja Wendt (FW): Meine Schwester hatte bereits ein FJ in einem anderen Sportverein gemacht. Ich habe mich allerdings bewusst für einen so großen Verein wie den Walddörfer SV entschieden, weil man hier bereits im FSJ in ganz unterschiedliche Bereiche reinschnuppern kann: Mitgliederservice, Büroarbeit, Fitness-Studio, Veranstaltungen, Abteilungssport, Schulkooperationen und sogar Haustechnik. Das hat mir so gut gefallen, dass ich mich entschieden habe, nach dem FSJ nun auch die Ausbildung zur Sport- und Fitnesskauffrau im Walddörfer SV zu machen.

CC: Ihr habt euch ja direkt beim Walddörfer SV beworben und werdet hier von Rosi Brockmann und Sabine Preußner betreut. Wie sieht diese Betreuung aus?

AA: Wir haben bereits im Vorstellungsgespräch über die Anforderungen und den Bedarf des Vereins und unsere eigenen Ideen und Wünsche gesprochen und dann wurden ganz gute Kompromisse gefunden. Anfangs gab es einen klaren Arbeitsplan - was für die Einarbeitung auch ganz hilfreich war-, inzwischen ist es aber auch flexibler und man kann seine Neigungen und Interessen einbringen.

ND: Wir sind ja nach den Sommerferien direkt mit dem Stadtteilfest eingestiegen. Da wurde jede Hand gebraucht. Das war ein toller Einstieg und hat super viel Spaß gemacht! Gerade bei Veranstaltungen gibt es immer viel zu organisieren und zu helfen.

FW: Mir gefällt auch die Arbeit in den Schulkooperationen sehr gut. Da unterstützt man Trainer in der Ganztagsbetreuung am Nachmittag. Ich habe zum Beispiel bei einer Kooperation mit dem Sportangebot „Inline-Skating" an einer Schule mitgemacht – anfangs als Helferin, aber später zunehmend auch selbständig. Und der Verein hat mir sogar eine C-Lizenz im Bereich Kinderturnen finanziert.

CC: Als FSJ-ler werdet ihr auch über den Dachverband, der Hamburger Sportjugend (HSJ) betreut. Was bedeutet das?

ND: Zum einen gibt es in der HSJ feste Ansprechpartner für die FSJ-ler, wenn es Fragen oder Probleme gibt. Außerdem nehmen die FSJ-ler aller Hamburger Sportvereine an Seminarangeboten der HSJ teil. in denen man auch zusammen wegfährt und sich intensiv über verschiedene Themen austauscht.

AA: Zum Abschluss des FJS präsentiert man dort sein selbstgewähltes Jahresprojekt.

CC: Und was kann das sein?

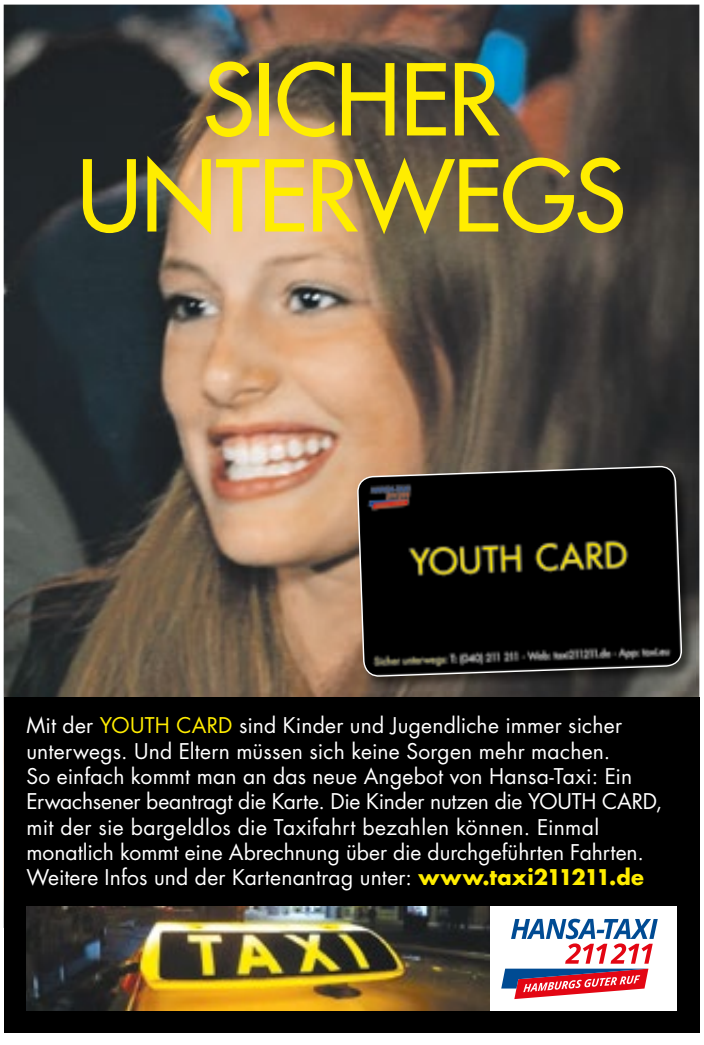
FW: Ich habe damals ein größeres Volleyball-Turnier organisiert – von der Raumbuchung über die Werbung und Einladung bis hin zur Turnierorganisation und Catering. Das hat mir sehr viel Spaß gemacht, weil ich vieles schon ganz eigenständig machen durfte, aber Unterstützung bekam, wenn ich Fragen hatte.

CC: Der Walddörfer SV sucht aktuell ja bereits die FSJ-ler für das Jahr 2020/21. Was sollte man aus eurer Sicht mitbringen, wenn man im Walddörfer SV ein FSJ machen möchte?

AA: Neugier und Offenheit. **ND:** Interesse an Menschen und Teamarbeit. **FW:** Eigene Ideen und Spaß am Sport.

CC: Vielen Dank und weiterhin viel Spaß für euch im Walddörfer SV!

Du hast Lust auf ein FSJ im Walddörfer SV? Dann bewirb dich jetzt unter kooperationen@walddoerfer-sv.de



Jugendreisen mit dem Walddörfer SV

Jugendskireise - Spaß garantiert!

Ab auf die Piste – Jugendskireise nach Grächen

Nach einigen Jahren bietet unsere Skiabteilung in diesem Jahr erstmalig wieder eine Jugendskireise an. Die Reise für 14 bis 16-Jährige geht vom 28.02. bis 08.03.2020 nach Grächen in die Schweiz. Hier finden sich für Ski-Cracks und Anfänger auf Ski oder Snowboard, genug Möglichkeiten sich tagsüber auszutoben. Vom höchsten Punkt im Skigebiet Seetalhorn bis zur Unterkunft kann man in einer rasanten Abfahrt 1.270 Höhenmeter und 7,5 km hinter sich lassen. Für Airs, Tricks und Styles ist ein Funpark mit Rails, Boxen und Kickern ebenso vorhanden.

Für alle Teilnehmer gibt es vormittags Ski- und Snowboardunterricht eingeteilt nach Fahrkönnen. Der Unterricht wird in der Regel von ausgebildeten Übungsleitern der DSV-Skischule des Walddörfer SV durchgeführt. Am Nachmittag gibt es Gelegenheit in kleineren Gruppen selbständig unterwegs zu sein.

Die Übernachtung erfolgt im Bettenhaus des Matterhornblicks, Aufenthaltsraum (inkl. Tischtennisplatte) und Sonnenterasse garantieren Spaß und Entspannung jenseits der Piste. ■

Sonne, Sand und Meer!

Reif für die Insel – Sommerjugendreise nach Sylt

Du magst Sommer, Sonne, Strand & Meer? Du bist zwischen 10 und 13 Jahren und hast in der Zeit vom 28.06. bis 04.07.2020 noch nichts vor? Dann sei bei unserer Sommerreise an der Nordsee auf der wunderschönen Insel Sylt dabei! Hier warten weite Strände, schöne Wellen und frische Luft auf dich und natürlich viel Sport, Spaß und Spiel.

Aber wir können auch „nordisch by nature“ mit einer unterhaltsamen Wattwanderung und dem spannenden Erlebniszentrum Naturgewalten Sylt. Außerdem erwarten euch Fahrradtouren, Kutterfahrt und vieles mehr. Die Sommerreise für Jugendliche zwischen 10 und 13 Jahren nach Puan Klent ins Hamburger Jugenderholungsheim auf Sylt findet vom 28.06. bis 04.07.2020 statt. ■

Mehr Infos zu den Reisen und zur Anmeldung gibt es auf unserer Website. Unsere Reiseteams freuen sich auf euch!

FIT UND FRISCH DURCH DAS GANZE JAHR

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

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

Volksdorfer Wochenmarkt
Interessengemeinschaft Volksdorfer Wochenmarkt e.V.

Wandel im Gastro-Team

Public Viewing in der Sportbar

Seit April letzten Jahres unterstützt uns Stefanie Steckel als stellvertretende Serviceleitung und hat die Zuständigkeit für den Gastrobereich von Nicola Koch übernommen. Seitdem sammelt sie Erfahrungen mit den ganz unterschiedlichen Veranstaltungsformaten des Vereins, die von Weihnachtsfeiern einzelner Sportgruppen über Kinderfasching bis zum Herbstball und dem Stadtteilfest reichen. „Für mich ist es wichtig, jede Veranstaltung mit ihren gastronomischen Anforderungen zunächst einmal kennenzulernen", so Stefanie. Trotzdem hat sie für einige Veranstaltungen und vor allem auch für die Sportsbar im Walddörfer SV bereits einige Anregungen und neue Ideen.

Nicola Koch und Stefanie Steckel

Schon jetzt hat sie in der Sportsbar mit der Raumgestaltung und den Speisen neue Akzente gesetzt. Vor allem die gesunden Snacks und jahreszeitlichen Spezialitäten werden von den Gästen gerne angenommen. Auch im Gastro-Team gibt es einige neue Gesichter, die das bisherige Team verstärken.

„Unsere Idee ist es, öfter mal besondere Aktionen in der Sportsbar anzubieten – zum Beispiel unser Oktoberfest Special oder auch mal eine orientalische Woche. Außerdem wollen wir unseren Sportlern noch regelmäßiger die Gelegenheit geben, im Foyer wichtige Sportevents gemeinsam anzuschauen."

Ein besonderer Dank geht an Nicola Koch, die sich nach vielen Jahren nun aus dem Tagesgeschäft zurückzieht, aber dem Walddörfer SV und seinen vielen Veranstaltungen weiterhin verbunden bleibt.

Die Sportsbar ist Mo bis Fr von 19 Uhr bis open End geöffnet. Schaut gerne mal vorbei! ■

(c) LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

Trainer gesucht!

Sportaffin und trainingserfahren?
Der Walddörfer SV wächst und sucht für verschiedene Sportarten Menschen, die Zeit, Lust und Interesse haben, ihre Erfahrung und Leidenschaft in die sportliche Arbeit des Vereins einzubringen.

Konkret suchen wir aktuell:
- Kinderturntrainer*innen
- Gerätetrainer*innen Studio
- Judotrainer*innen
- Handballtrainer*innen
- Fußballtrainer*innen
- Schwimmtrainer*innen
- Reha-Trainer*innen Orthopädie (mit gültiger Lizenz)

Der Verein unterstützt bei Bedarf beim Erwerb einer Übungsleiterlizenz. Die Voraussetzungen und Kontakt für die Bewerbung finden sich unter
www.walddoerfer-sv.de/jobs-und-karriere ■

Nachhaltigkeit im Walddörfer SV

Neue Heizungsanlage im Sportforum

In den vergangenen Monaten wurde die Heizungsanlage im Walddörfer Sportforum, unterstützt durch Mittel des Hamburger Sportbunds, saniert und durch ein modernes und hocheffizientes System ersetzt. Zwar war im Sportforum bereits im Jahr 2014 ein eigenes Blockheizkraftwerk (BHKW) installiert worden, um eine eigenständige und umweltfreundliche Energieversorgung des Sportforums zu unterstützen, dennoch reichte die Kapazität der bisherigen Heizungsanlage für den wachsenden Bedarf nicht mehr aus.

Tatsächlich war die alte Anlage schon etwas in die Jahre gekommen und konnte die zunehmenden Nutzungsflächen im Sportforum nicht mehr ausreichend versorgen. Zum ursprünglichen Vereinsgebäude waren über die Jahre der Erweiterungsbau des Sportforums mit Gesundheitsstudio, Gym1 und 2 sowie der Saunabereich dazugekommen, außerdem der Umbau des ehemaligen Schießstands und der Kegelbahnen zu weiteren Büros, barrierefreien Umkleiden und Lagerflächen.

Neue Heizungsanlage

Nun aber glänzt nicht nur eine Kaskade mit zwei neuen, redundant arbeitenden Gas-Brennwertkesseln an der Wand des Heizungsraums, sondern auch eine intelligente EDV gesteuerte Gebäude-Leittechnik (GLT). Diese wertet laufend diverse Steuersignale aus und ermöglicht – abhängig von der Nutzungsfrequenz und Tageszeit - eine bestmögliche Primärenergienutzung (Gas).

Nach einer durch zentrale EDV gesteuerten Lüftungstechnik ist dieses bereits der zweite Baustein, der mit einer GLT ausgestattet wurde - weitere sind in Planung. Sicher ist, dass der Verein hiermit nachhaltig für die Zukunft aufgestellt und gebäudetechnisch auf eine geplante Erweiterung des Sportforums bereits bestens vorbereitet ist.

NEU: Tafelwasser-Zapfanlage

Frisches Wasser im Sportforum

Der Walddörfer SV setzt auf mehr Nachhaltigkeit und will der Verwendung von Pfand und Einwegflaschen entgegenwirken. Daher gibt es in der Eingangshalle des Sportforums neuerdings eine Tafelwasser-Zapfanlage. Sportler und Besucher können sich hier gekühltes Tafelwasser (still, mit wenig oder mit viel Kohlensäure versetzt) in selbst mitgebrachte Wasserflaschen abfüllen. Spezialfilter in der Anlage sorgen für einen reinen Geschmack. Wohl bekomm's!

Für unseren Kaffee-Automaten werden aktuell noch Alternativen zu den bisherigen Papierbechern gesucht. Umweltbewusste dürfen gerne auch hier bereits jetzt eigene Trinkgefäße unterstellen.

Reinigungsmittel

Katarzyna Opat von unserem Reinigungsteam hat in den letzten Monaten die eingesetzten Reinigungsmittel einer sorgfältigen Prüfung unterzogen und Produkte ausgetauscht und gegen biologisch abbaubare Reinigungsmittel ersetzt.

■ *Wolfram Lopatta*

SENIORENCAFÉ

Wir machen weiter!

Kaffee und mehr: Seniorencafé

Sich einfach mal wieder treffen und Zeit miteinander zu verbringen – das war das Anliegen einiger älterer Vereinsmitglieder, die im vergangenen Jahr die Anregung gaben, im Walddörfer SV eine Begegnungsmöglichkeit für Senioren im Verein zu schaffen. Eine Initiative, die wir gerne aufgegriffen haben.

Vier Mal haben wir im vergangenen Jahr unser „Seniorencafé" gemeinsam mit der ehrenamtlichen Unterstützung einiger engagierter Seniorinnen organisiert – in jedem Quartal einmal. Die Resonanz war sehr groß und so wollen wir diese Veranstaltung auch im neuen Jahr fortsetzen.

Beliebt war auch die Koppelung des Seniorencafés mit einer gemeinsamen Aktivität, wie zum Beispiel eine Stunde Folkloretanz mit unserem Tanztrainer VOR dem Kaffeetrinken, oder dem Weihnachtsliedersingen im Advent. Im neuen Jahr wird das Seniorencafé jeweils Freitagnachmittags um 15:30 Uhr stattfinden und folgende vier Termine können bereits in den Kalender eingetragen werden:

- 18.02.2020
- 29.05.2020
- 18.09.2020
- 11.12.2020

Für die Programmgestaltung freuen wir uns über Ideen und Vorschläge an unser Team Seniorencafé unter veranstaltungen@walddoerfer-sv.de.

Übrigens: Aus eigener Initiative sind auch noch weitere interessante Ausflüge geplant, so am 09.02. und 01.03.2020 eine Führung durch das Polizeimuseum und für den Sommer eine Hafenrundfahrt mit dem Polizeiboot. Hier gibt es noch freie Plätze! ■

25 Jahre Mitgliedschaft

EHRUNGEN

Vereinsbrunch

Über 90 Gäste nahmen am 23.11.2019 an der jährlichen Ehrungsveranstaltung im Walddörfer Sportforum teil, zu der traditionell der Aufsichtsrat einlädt. Im vergangenen Jahr konnten 41 Mitglieder ihr 25-jähriges, 8 Mitglieder ihr 40-jähriges und weitere 5 Mitglieder ihr 50-jähriges Jubiläum im Verein feiern. Im Rahmen eines festlichen Brunchs mit den Mitgliedern des Vereinsrats dankte Andreas Hänschen als Vorsitzender des Aufsichtsrats den langjährigen Mitgliedern für ihre Treue und verlieh ihnen Urkunden und Treuenadeln.

Für ihr besonderes ehrenamtliches Engagement wurden in diesem Jahr Siegard Albers (Gründerin Taiji Abteilung), Kathrin Böge (Organisation G-Junioren Fußball), Martin Kröckel (Fachlich Leitung Karate), Joachim Eiselen (Fachliche Leitung Aikido) und Robert Röber (Fachliche Leitung Judo) geehrt.

Darüber hinaus wurden auch in diesem Jahr alle Mitglieder eingeladen, die über 50 Jahre Mitglied im Verein sind.

Es war eine gelungene Veranstaltung mit lebhaftem Austausch über die Vergangenheit und die Zukunft des Walddörfer SV. ■

50 Jahre Mitgliedschaft

Kathrin Böge (li.) und Siegard Albers (re.) mit dem Aufsichtsrat

Einladung zu den Versammlungen 2020

Der Walddörfer Sportverein lebt von der Aktivität der Mitglieder! Hiermit werden alle Mitglieder des Walddörfer SV eingeladen, die Jugendhauptversammlung, die Abteilungsversammlung, Versammlung der fördernden Mitglieder, Versammlung der allgemeinen Angebote und die Mitgliederversammlungen zu besuchen. Diese Versammlungen sind die beste Möglichkeit aktiv das Vereinsgeschehen mitzugestalten, Wünsche zu formulieren und auch konstruktive Kritik zu äußern. Die allgemeinen Tagesordnungspunkte der Abteilungs- und Jugendversammlungen sind jeweils:

- Begrüßung, Beschlussfähigkeit, Tagesordnung
- Bericht des Jugendsprechers der Abteilung/ Allgemeinen Angebote
- Wahl des Jugendsprechers und Planung für 2020
- Protokoll der letzten (Abteilungs-) Versammlung 2019
- Bericht des (Abteilungs-) Vorstandes (Jugendwartes)/ Sportlichen Leiters
- Bericht des Kassenwartes (und ggf. der Revisoren) / der Delegierten
- Entlastung
- Wahlen
- Festsetzung der Beiträge, Haushalt 2020
- Vorausschau auf 2020
- Anträge und Verschiedenes

■ *Der Vorstand*

Versammlung	Datum	Uhrzeit	Ort
Badminton Abteilungsversammlung	Mo., 03.02.2020	19:30	Konf.raum 1
Fechten Abteilungsversammlung	Do., 06.02.2020	19:30	Clubraum 2
Basketball Abteilungsversammlung	Fr., 07.02.2020	19:00	Clubraum 2
Jugendhauptversammlung	So., 09.02.2020	18:00	Clubraum 2
Tischtennis Abteilungsversammlung	Mo., 10.02.2020	19:30	Konf.raum 1
Ski Abteilungsversammlung	Do., 13.02.2020	19:00	Clubraum 2
Leichtathletik Abteilungsversammlung	Do., 13.02.2020	20:30	Konferenzraum
Tanzen Abteilungsversammlung	Mo., 17.02.2020	20:30	Gym3
Handball Abteilungsversammlung	Fr., 21.02.2020	20:00	Clubraum 2
Fußball Abteilungsversammlung	Mo., 24.02.2020	20:00	Clubraum 2
Versammlung der fördernden Mitglieder	Di., 25.02.2020	19:30	Gym 3
Versammlung der Allgemeinen Angebote	Di., 25.02.2020	19:30	Gym 3
Volleyball Abteilungsversammlung	Mi., 26.02.2020	20:00	Clubraum 2
Delegiertenversammlung	So., 29.03.2020	11:00	Gym 3

Alle Räume befinden sich im Walddörfer Sportforum, Halenreie 32-34, 22359 Hamburg

Sportpolitik

Anlässlich der Bürgerschaftswahl 2020 in Hamburg führen die bezirklichen Arbeitsgemeinschaften der Sportvereine in Kooperation mit dem Hamburger Sportbund e.V. (HSB) Diskussionsveranstaltungen mit Kandidierenden zur Bürgerschaft. Vertreter*innen aller Parteien werden eingeladen, um interessierten Bürger*innen Antworten auf dringende sportpolitischen Fragestellungen zu geben.

Im Bezirk Wandsbek findet die Veranstaltung am Mittwoch, den 05.02.2020 um 18:00 Uhr im Saal 1 des Walddörfer Sportforums statt.

Eine zentrale Veranstaltung des HSB zur Bürgerschaftswahl unter dem Titel „Was braucht die Active City?“ findet am 14.02.2020 von 15:00 bis 18:30 Uhr im Haus des Sports, Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg statt.

Interessierte sind herzlich eingeladen! ■

Das Team von Simon Frischemarkt wünscht allen Kunden und sportlich Aktiven ein gesundes und erfolgreiches neues Jahr!

Simon
Frischemarkt · Weiße Rose

Frischemarkt Simon • Anja und Heiko Böhmermann Handels GmbH • Weiße Rose 1 • 22359 Hamburg
Tel.: 040 241899 0 • info@frischemarkt-weisserose.de • www.frischemarkt-weisserose.de

Eine Woche Fußball satt! - Fußballcamp 2019

FUSSBALL

Früh übt sich

Der Kinder- und Jugendfußballbereich im Walddörfer SV ist stark nachgefragt. Aktuell sind in der Fußballabteilung von insgesamt 895 Mitgliedern 682 unter 18 Jahren und es gibt insgesamt 26 Jungen- und 9 Mädchenteams. Trainiert werden die Kinder- und Jugendmannschaften oft von Jugendlichen, die selbst im Verein groß geworden und zu Trainer*innen ausgebildet worden sind.

Seit zwei Jahren bietet der Walddörfer SV in den Sommerferien ein vereinseigenes Fußball-Camp an. Die begehrten Plätze dafür sind in der kürzesten Zeit vergriffen. Im vergangenen Sommer nahmen 80 Jungen und 30 Mädchen im Alter zwischen 6 und 12 Jahren an dieser kompakten Trainingswoche inklusive Mittagsbetreuung teil und hatten viel Spaß. In kleinen Untergruppen von bis zu 10 Kindern wurden sie von den lizensierten Jugendtrainer*innen des Vereins trainiert und in die Kniffe und Tricks des Fußballspiels eingeführt. Höhepunkt war dann zum Ende der Woche ein kleines Abschlussturnier, das auch das Vereinsmaskottchen Flip sich nicht entgehen lassen wollte.

Kurze Zeit später machten sich 150 (!) der jugendlichen Spieler*innen mit 50 Betreuer*innen aus dem Verein auf den Weg nach Schweden zum Gothia-Cup, dem weltweit größten Jugend-Fußball-Turnier. 1.686 Jugendfußball-Mannschaften aus 75 Ländern trafen dort zu insgesamt 4.324 Spielen zusammen. Neben den sportlichen Erfolgen – die „Girls 13“ schafften es bis ins Finale ihrer Altersklasse (!) - war die Woche eine großartige Erfahrung für alle Beteiligten, in der sich die Teams gegenseitig anfeuerten und unterstützten und beim gemeinsamen Spielen und beim Feiern eine tolle Zeit hatten.

„Uns ist die Nachwuchsarbeit mit den Kindern und Jugendlichen im Verein besonders wichtig.“ So Kathrin Böge, die seit vielen Jahren die G-Juniorenmannschaften im Walddörfer SV organisiert und im November für ihr ehrenamtliches Engagement im Verein ausgezeichnet wurde. „Sie gibt den Kindern

LILIBETH MARTINEZ (23)

Fußball

Mitglied im Walddörfer SV:
seit Februar 2009

Ehrenamt im Verein:
Trainerin der 1. D-Mädchen

Jenseits des Sports:
Studium BWL

Ich habe schon als Kind in meiner Schulmannschaft in Ecuador Fußball gespielt. Ich mag Mannschaftssport, weil man gemeinsam im Team etwas erreichen kann. Man erlebt viele tolle Momente zusammen. Als Trainerin mag ich es, mein Fußballwissen an die Mädels weiterzugeben. Es mach mir auch Spaß, Zeit mit den Mädels zu verbringen.

und Jugendlichen einen Raum für Bewegung und Begegnung, in dem sie sich sportlich betätigen, und gleichzeitig auch als junge Menschen in der Gruppe soziale Erfahrungen machen und Verantwortung übernehmen können."

Für die Zukunft wünscht sich die Abteilung vor allem und ganz konkret mehr Sport-RAUM. „Mit dem Kunstrasenplatz im Allhorn Stadion, den Trainingszeiten auf dem Platz am Volksdorfer Damm und der Sportanlage am Saseler Weg stoßen wir seit einiger Zeit an unsere Grenzen.", so Thorsten Kock, der Leiter der Fußballabteilung, der sich mit großem Nachdruck für eine Umwandlung des Grandplatzes in einen Kunstrasenplatz einsetzt. Dies sei umso wichtiger, als dass viele Mannschaften inzwischen so hochklassig spielen, dass sie eine dritte wöchentliche Trainingseinheit brauchen würden. Entsprechende Forderungen an den Bezirk sind gestellt, eine Lösung ist bislang jedoch noch nicht in Sicht. ■ *Thorsten Kock/Heinrich Färber*

Spaß und Erfolge beim Gothia Cup

Der Walddörfer SV dankt

Hamburg Airport

für seine Unterstützung des

Mädchen- und Frauenfußballs

FUSSBALL
Schiedsrichter

Walddörfer SV
Hamburg

Angebot? Anfänger werden kostenfrei ausgebildet, einschließlich der Lizenz-Gebühren. Für alle Spiele wird eine Aufwandsentschädigung gezahlt (BSA- Spesen)

Wie? Interessenten melden sich bei Schiedsrichter-Obmann Joachim Haefker unter Tel.: 0151/14 46 81 56 oder per mail: *haefker@fussball.walddoerfer-sv.de*

Walddörfer SV · Halenreie 32–34, 22359 Hamburg · 040 / 64 50 62 - 0 · www.walddoerfer-sv.de

HANDBALL

Saisonstart im Handball ist geglückt

Der Saisonstart 2019/20 im September ist gelungen! Alle der 16 gemeldeten Handballmannschaften sind gut gestartet und stehen bis auf wenige Ausnahmen entweder im oberen Drittel oder im Mittelfeld ihrer Ligen. Auf den ein oder anderen Aufstieg darf gehofft werden.

Noch nie gab es so viele Handballmannschaften beim Walddörfer SV wie in dieser Saison! Im Vergleich zur vorherigen Spielzeit sind es drei Teams mehr, dazu kommen die Minis (6-10 Jahre alt) und die Piccolinos (4-5 Jahre alt), die sich noch nicht im regulären Spielbetrieb messen. Die Minis sind aber auch schon sehr erfolgreich. So haben 40 Kinder in vier Teams (davon eine reine Piccolino-Mannschaft) auf dem Mini-Turnier in Rahlstedt Anfang November alle ihre 14 Spiele gewonnen. Ein toller Erfolg!

Die hervorragende Jugendarbeit der letzten Jahre ermöglicht diesen andauernden Wachstumstrend bei Mitgliedern und Mannschaften in der Handballsparte. Nicht nur die Mitgliederzahlen steigen, sondern auch die Ligen, in denen unsere Mannschaften auf Grund ihrer Leistung gemeldet werden können. Die Nachbesetzung und Aufstockung der freien Trainerstellen gelang rechtzeitig zum Saisonstart. Herzlichen Dank an alle, die ihre Traineraufgaben mit so viel Engagement wahrnehmen! Allerdings ist noch mehr Unterstützung nach wie vor willkommen. Dies gilt insbesondere im Schiedsrichter-, aber auch im Trainer- und Betreuerbereich. Wir freuen uns sehr über engagierte Eltern, ohne die unsere Erfolge nicht möglich sind!

Das nächste Highlight im Jugendhandball ist der **Sparkasse-Holstein-Cup**, den wir am **04./05. Januar 2020** zum 3. Mal in unseren Hallen ausrichten. Teilnehmer sind Jugendmannschaften weibliche und männlich von der E- bis zur B-Jugend. Danach folgt am **19.01.2020** unser **Minispielfest** in der Halle am Ahrensburger Weg 30 (Holzhalle), gefolgt vom fast schon obligatorischen Osterturnier am Saisonende in Dänemark.

■ *Dr. Knuth Lange, Abteilungsleiter Handball*

LAURIN MENDE (19)

Handball

Mitglied im Walddörfer SV:
Handballsparte seit 2015

Ehrenamt im Verein:
Gruppenhelfer Handball seit 2017

Jenseits des Sports:
13. Klasse auf der Rudolf-Steiner-Schule Bergstedt und zudem arbeite ich im Bereich der Pflege/Betreuung

Ich engagiere mich, da ich es für wichtig halte, das Wissen, das mir andere Trainer gegeben haben, weiterzugeben und sich so weiteres Wissen anzueignen - und vor allem: weil Handball einfach geil ist!

Erlebnis Amateurhandball

Wer einmal das Gefühl erlebt hat, bei einem Amateur-Handballspiel mit dabei zu sein, der weiß, wie besonders die Atmosphäre ist. Drei Meter vor dem Spielfeld, auf Holzbänken sitzend, die man noch aus der Schulzeit kennt, erlebt man alle Emotionen und Gefühle hautnah mit. Wer das nicht kennt: nachholen! Der Eintritt ist frei und die Spieler unserer Herrenmannschaften freuen sich über jeden Zuschauer. Das lohnt sich für jeden, der Interesse an Handball hat!

Seit dieser Saison gibt es auch etwas ganz Spezielles, was so auch nahezu einzigartig in der Bezirks- und Kreisliga zu sein scheint. In jedem Handballspiel der 1. und 2. Herren stehen 4 VIP-Plätze zur Verfügung, die von der Netzfokus Internetagentur gesponsert wurden. Von hier aus kann man das Spiel entspannt von der Seite aus beobachten und nebenbei noch ein gekühltes Erfrischungsgetränk genießen!

Wir danken darüber hinaus unseren Sponsoren Neues Bauen Behrens, Feuerhaus Großhansdorf, Nature Wäsche Textilpflege, Netzfokus Internetagentur für die Finanzierung unserer neuen Trikots. ■ *Kevin Garrod*

NEUES BAUEN BEHRENS
PROJEKTENTWICKLUNG GMBH • • • PLANUNG • REALISIERUNG

Feuerhaus
Der Ofenladen

NETZFOKUS
Messbar mehr Internet-Erfolg.

FAHRSCHULEN SUTT

Eulenkrugstr. 25
22359 Hamburg
TEL 040 – 6039171

Wir bringen Dich lächelnd in Fahrt

Die Haspa ist immer persönlich für Sie da: ob in unseren **rund 100 Filialen** oder auch per **Video- und Online-Chat.**

haspa.de/MeineBank

Haspa Filiale Volksdorf
Im Alten Dorfe 41
22359 Hamburg

Haspa
Hamburger Sparkasse

Hans und Gerta Arnold

Hans-Arnold-Cup 2019

BASKETBALL

Hans Arnold Cup und mehr

Es war wieder der Höhepunkt vor dem Start der Basketballsaison: das Inhouse-Turnier der Basketballabteilung des Walddörfer SV.

Selten geht es so fröhlich und gemischt unter dem Basketballkorb zu wie bei diesem Turnier. Seit fast drei Jahrzehnten gehört das bei Jung und Alt beliebte Turnier zum Repertoire der Basketballer und schafft es wie keine zweite Veranstaltung, alle Generationen ins Spiel zu bringen. Das Besondere: Erfolgreiche Treffer zählen bei den Jüngeren mehr als bei den Erwachsenen - und diese Philosophie bringt richtig Schwung in die Halle. Denn am Ende sind die Kleinen die Größten. Seit 2013 trägt das Turnier den Namen „Hans-Arnold-Cup“ - benannt nach dem heute 90-jährigen Gründer und Ehrenvorsitzenden der Abteilung. 1966 hat Hans Arnold die Basketballabteilung ins Leben gerufen, und seitdem wächst die Abteilung stetig. Heute ist sie mit rund 300 Mitgliedern die zweitgrößte Abteilung des Walddörfer SV.

Beim letzten Inhouse-Turnier im August spielten 55 Basketball-Begeisterte im Alter von 7 bis 72 in perfekt durchmischten Teams um den begehrten Pokal. Das Team „Mission Impossible“ hielt ihn dann schließlich in Händen; „The Fast and Furious“, Konkurrent im Finale, war nur knapp daran vorbei geschrammt.
Es war mal wieder ein großer Spaß für alle - und der nächste Hans-Arnold-Cup ist schon in Planung. Inklusive ausgefallener Namen für die Teams.

Saisonrückblick

Inzwischen läuft die aktuelle Saison längst auf Hochtouren. Erfolgreiche Anwärter auf einen erfolgreichen Abschluss der Saison sind zum einen die 2. Damen, die in der letzten Saison ganz knapp den Aufstieg in die Stadtliga verpasst haben. Ihre ersten Spiele haben sie durchweg hoch gewonnen, so dass ein Aufstieg in diesem Jahr durchaus möglich erscheint. Andererseits greifen auch die 1. Herren, die die vorige Spielzeit nach ihrem Aufstieg in die 2. Regionalliga Nord (RLN) mit einem fulminanten 3. Platz abgeschlossen hatten, nun spürbar nach der Tabellenspitze. Von Anfang an zeigte das Team eine

sehr gute Performance und startete mit ungebrochener Dynamik und mit einem klaren Ziel vor Augen in seine 2. Saison in der RLN: ganz oben mitzumischen.
Ebenfalls einen guten Start hat unser Nachwuchs zu verzeichnen; viele Jugendmannschaften haben bereits erfolgreiche Spiele gehabt. Und auch in diesem Jahr haben wir wieder wieder einige Mädchen und Jungen zu den Sichtungstrainings der Hamburger Auswahl angemeldet und sind sehr gespannt, wie sie sich dort behaupten werden.

Wie immer an dieser Stelle möchten wir unseren Sponsoren danken, ohne die unser funktionierender Spielbetrieb und die reibungslose Abteilungsarbeit nicht möglich wären.

■ *Silke Seibel*

ANNIKA SEEMANN (22)

Basketball

Mitglied im Walddörfer SV:
als Spielerin in der Abteilung Basketball seit dem 02.09.2005

Ehrenamt im Verein:
Trainer seit 2011 und Leitung der Jugendabteilung seit 2016

Jenseits des Sports:
Studium

Ich finde es gut den jugendlichen die Freude am Sport zu vermitteln, die ich auch damals vermittelt bekommen habe.

1. Herren: Das Ziel ist klar – Wiederaufstieg!

VOLLEYBALL

Wettkampf & Spaß

1.Herren
Nachdem unsere 1. Herren in der letzten Saison aus der Verbandsliga abgestiegen sind und es einige personelle Veränderungen im Team gab, hat die Mannschaft sich jetzt gut aufeinander eingespielt. Sie konnte bislang alle Spiele in der Landesliga gewinnen und den 1. Tabellenplatz belegen. Wir streben den direkten Wiederaufstieg an und freuen uns auf Unterstützer und Fans bei unseren Spielen!

Neue Gruppen
Seit dem 18.10.2019 bieten wir montags von 18:15 bis 19:30 Uhr in der Buckhornhalle eine neue **leistungsorientierte Jugendgruppe (Jugend männlich 2009-2006)** an und konnten dafür Rüdiger Barth als Trainer gewinnen. Rüdiger hat Erfahrung als Zuspieler in der 2. Bundesliga Volleyball und spielt aktuell in der Verbandsliga OSV. Er wird als Trainer von Shorab Nurastani (Zuspieler 2. Herren) unterstützt. Die Gruppe, die zunächst mit 6 Spielern gestartet ist, befindet sich noch im Aufbau, hat aber bereits an der U14 Meisterschaft teilgenommen. Wer Lust an leistungs- und wettkampforientiertem Volleyball hat, ist herzlich willkommen!

Torben Tank freut sich über die neuen Trainer

Hobby-Mixed am Ball

Ebenfalls am 18.10.2019 gestartet ist eine neue **Hobby Mixed Gruppe (Hobby Mixed III),** die sich explizit an volleyballinteressierte Anfänger richtet. Die Gruppe, die von Anna Lübbe geleitet wird, trainiert jeden Freitag von 20 bis 22 Uhr in der Sporthalle Ahrensburger Weg 28. Sie besteht aktuell aus 11 Teilnehmer*innen und freut sich über Verstärkung. Ein Schnuppertraining ist jederzeit möglich.

Insgesamt lässt sich beobachten, dass der Hobbybereich boomt und eine große Nachfrage nach Gruppen besteht, in denen kein Wettkampf- und Leistungsdruck besteht, sondern der Spaß am Spielen im Vordergrund steht. Hier stehen Volleyballinteressierten inzwischen 3 Gruppen mit unterschiedlichem Spielniveau zur Auswahl zur Verfügung: Hobby Mixed III (Anfänger), Hobby Mixed I (für Spieler mit Spielerfahrung), Hobby Mixed II (fortgeschrittene Spieler im Spielbetrieb - aktuell Aufnahmestop). ■ *Torben Tank*

LUTZ AHNFELDT (22)

Volleyball

Mitglied im Walddörfer SV:
seit 2000; Volleyyball seit 2008, aktuell 2. Herren

Ehrenamt im Verein:
Trainer der U16 weiblich ,
Finanzwart der VB-Abteilung

Jenseits des Sports:
Studium der Verfahrenstechnik

Ich hatte durch meinen damaligen Jugend-Trainer (Elter Akay) viel Spaß beim Mannschaftssport und habe dort neue Freunde gefunden. Dies möchte ich jetzt auch anderen ermöglichen.

FAUSTBALL / PRELLBALL

Mehr als ein Nischensport

Neben den klassischen Ballsportarten wie Handball, Basketball und Volleyball bietet der Walddörfer SV seit vielen Jahren auch Faustball und Prellball an. Gerade in der letzten Zeit haben diese Angebote an Beliebtheit zugenommen: so gibt es in diesem Bereich neuerdings auch Angebote im Rahmen der Schulkooperationen, es werden Turniere ausgetragen und Trainingszeiten ausgeweitet.

Aber was kennzeichnet Faustball?
Wie funktioniert Prellball?

Faustball ist ein Rückschlagspiel wie Tennis oder Volleyball. Es ist besonders im Leistungsbereich von einer hohen Dynamik geprägt. Es spielen 5 Spieler*innen pro Team auf einem 20 mal 50 Meter großen Feld gegeneinander. Das Feld wird in der Mitte getrennt durch ein in zwei Meter Höhe gespanntes bis zu sechs Zentimeter breites Netz

Faustball im Walddörfer SV

bzw. Band. Es muss verhindert werden, dass der Ball mehr als einmal aufspringt. Das ist im Leistungsbereich nur mit großem körperlichen Einsatz zu erreichen. Faustball wird am besten auf Naturrasen gespielt, aber im Winter wird das Spielgeschehen auch in die Halle verlegt. Die ganze Faszination dieses Spiels ist nur schwer einzufangen. Einen guten Eindruck von der Dynamik des Spiels bietet ein Video vom WM Finale Österreich gegen Deutschland aus 2011 auf der Vereinswebsite unter walddoerfer-sv.de/sportangebot/faustball/infos.

Prellball geht ähnlich wie Volleyball, nur quasi „untenrum". Anstatt über ein hohes Netz zu spielen, prellen die Spieler den Ball so auf den Boden des eigenen Feldes, dass er über das 40 cm hohe Netz zum Gegner gelangt.

Dieses leicht zu lernende Spiel wird im Walddörfer SV traditionell in gemischten Teams gespielt: Männer und Frauen, Jung und Alt. Dabei haben sich in letzter Zeit die Frauen und die Jüngeren rar gemacht, das möchten die Prellballer gerne ändern. Auch aus diesem Grund gibt es zurzeit einen Prellballkurs mit Kindern einer Grundschule in Volksdorf. Weitere Trainingskurse haben schon stattgefunden.

Das traditionelle jährliche Frühlingsturnier der Prellballgruppe wird mit 8-10 Mannschaften aus Hamburg und Umgebung ausgetragen. Nach dem erfolgreichen und stimmungsvollen Turnier im Februar 2019 gibt es den nächsten Termin am 01. Februar 2020 ab 10:00 Uhr in der Mehrzweckhalle Ahrensburger Weg 30.

Wer diese Sportarten kennenlernen möchte, ist herzlich eingeladen zu einem Schnuppertraining. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Neugier und Interesse am Spiel reichen für den Anfang aus.

Die aktuellen Trainingszeiten finden sich unter www.walddoerfer-sv.de/sportangebote. ■

Prellball im Walddörfer SV

Erste Lektionen – Unsere neuen Anfänger

FECHTEN

„Wir führen eine feine Klinge“

Jedes Jahr nach den Herbstferien beginnt eine neue Anfängergruppe, die von unseren Trainern 1,5 Jahre bis zur Turnierreife ausgebildet wird.

Ende Oktober standen die etwa 20 jungen Fechter zum ersten Mal in der Sporthalle des Walddörfer Gymnasiums vor Trainer Karsten Filter, der die neue Anfängergruppe leitet. Zwei Mal in der Woche, jeweils montags um 16 Uhr und mittwochs um 17 Uhr trifft sich der Fechtnachwuchs für 1,5 Stunden, um die Grundkenntnisse des „weißen Sports“ zu erlernen. „1,5 Jahre bis zur Turnierreifeprüfung erscheinen lange, aber der Fechtsport hat wenig mit normalen Alltagsbewegungen gemein“, erklärt Karsten Filter. „Die Bewegungsabläufe sind sehr komplex. Es dauert seine Zeit, bis man sich an die Fechthaltung und – schritte sowie an die Waffe, in unserem Fall das Florett, gewöhnt hat.“ Während man bei Sportarten wie dem Fußball selbst als unerfahrener Spieler recht schnell auf dem Feld mitspielen kann, ist dies beim Fechten nicht möglich. Auf der Fechtbahn sind neben den korrekten Bewegungen und Kenntnis der Fechtregeln, Körperspannung, Taktik und Nervenstärke gefragt. „Fechten ist ein Duellsport, bei dem Ehrgeiz und Kampfgeist in geregelte Bahnen gelenkt werden, so dass von den Fechtern keine Gefahr ausgeht,“ betont Trainer Filter. „Mit Aggressivität und Brutalität hat das nichts zu tun. Wir führen eine feine Klinge“, beschreibt Karsten Filter den Anspruch an seine Schützlinge: „Straßenprügeleien dulden wir hier nicht.“

Am Fechttraining teilnehmen können Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren. Bis Ende Januar ist noch ein Einstieg in die aktuelle Anfängergruppe möglich. Informationen über das Fechttraining erhalten Sie jederzeit bei Karsten Filter: Tel. 0176 24516700.

Einweihung der neuen Hamburger Fechthalle

Wir freuen uns sehr, dass der Hamburger Fechtverband nun endlich über eine eigene Fechthalle verfügt: Die Verbands-Sporthalle in Hamburg Horn ist eine der modernsten mit kompletter Fechtausstattung ausgerüsteten Hallen in Deutschland. Sie wurde am 23. November 2019 offiziell eröffnet, im Rahmen der Feiern zum 70-jährigen Jubiläum des Hamburger Fechtverbands. Die neue Fechthalle wird drei Hamburger Fechtvereinen für ihre Trainingslektionen zur Verfügung stehen. Geplant sind unter anderem vereinsübergreifende, gemeinsame Trainingseinheiten und Lehrgänge, an denen wir uns selbstverständlich beteiligen. Außerdem werden dort künftig alle Hamburger Verbandsturniere, wie z.B. die Hamburger Meisterschaften, stattfinden.

■ *Susanne Amrhein*

Vormerken

HAMBURGER MICHEL 2020
INTERNATIONALES JUNIOREN-FLORETT-TURNIER

Fechtturnier Hamburger Michel mit neuen Wettbewerben

Unser traditionelles Frühjahrsturnier, der Hamburger Michel, der bislang den Junioren (17- bis19-jährige, U 20) vorbehalten war, wird 2020 durch zwei weitere Wettbewerbe ergänzt: Zum ersten Mal dürfen dort auch Florett-Fechter der U 13 – Altersklasse starten, getrennt nach Jungen und Mädchen. Der genaue Termin des Hamburger Michel wird rechtzeitig auf unserer Homepage bekannt gegeben:
https://walddoerfer-sv.de/sportangebot/fechten/

Tischtennis-Feriencamp

TISCHTENNIS

Für Groß und Klein

Der Walddörfer SV steht mit 8 Herrenteams und einem Damenteam im Ligaspielbetrieb. Darüber hinaus nehmen drei Jugendteams am Punktspielbetrieb teil.

Die 1. Herren spielen dabei in der überregionalen Verbandsoberliga und hoffen in der Rückrunde noch besser zu punkten als in der Hinrunde, denn das Ziel ist klar: Klassenerhalt! Die 2. Herren belegen in der Hamburg-Liga aktuell einen mittleren Tabellenplatz. Die 3. Herren, wie auch die 1. Herren mit vielen jugendlichen Spielern besetzt, spielen in der 1. Landesliga, der zweithöchsten Liga Hamburgs.

Übrigens: Die Spiele der Verbandsoberliga sind öffentlich und die nächsten Heimspieltermine unserer 1. Herren finden am 01. und 22.02.2020 sowie 28./29.03.2020 in der Halle Berner Au statt. Zuschauer sind herzlich willkommen!

1. Herren

Mehr als Ping-Pong…

Du bist zwischen 8 und 10 Jahren alt und hast Lust, Tricks und Kniffe des richtigen Tischtennis-Spiels kennenzulernen? In der zweiten Ferienwoche der Hamburger Frühjahrsferien bieten wir vom 10. bis 12.03.2020 in der Halle Berner Au jeweils von 10 bis 13 Uhr einen Tischtennis-Workshop für Anfänger an. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Kinder begrenzt. Eine Online-Anmeldung ist über unsere Workshop-Seite möglich.

■ *Jörg Sander*

LEON BOGUMIL (26)

Tischtennis

Mitglied im Walddörfer SV:
seit 2003

Ehrenamt im Verein:
Jugendkoordinator und
Coach im Tischtennis

Jenseits des Sports:
Im „echten Leben" bin ich Informatikstudent

Ich engagiere mich, weil ich die Jugendlichen gerne coache und unterstütze. Außerdem macht es mir Spaß, Ausflüge zu den Turnieren und Lehrgängen zu machen.

BADMINTON

Federball war gestern…

Federleicht!

Badminton ist eine sehr schnelle und vielseitige Sportart, die Menschen in jedem Alter begeistert. Bei uns wird Training für alle Alters- und Leistungsklassen angeboten. Egal, ob nur zum entspannten Spielen nach der Arbeit oder um sich auf den nächsten Wettkampf vorzubereiten. Hier ist für jeden etwas dabei!

Bereits für die ganz Kleinen bieten wir Donnerstag von 16:30 Uhr bis 17:30 Uhr ein Training am Ahrensburger Weg an. Hier können Kinder im Alter von 4-7 Jahren spielerisch erste Erfahrungen im Umgang mit einem Badmintonschläger machen. In den Gruppen U12 Mix, U13 Mix und U14 Mix können die Kenntnisse dann weiter ausgebaut und entwickelt werden.

Neue Gesichter sind allgemein in allen Gruppen immer gerne gesehen. Der Spaß an der Sportart steht bei uns immer im Vordergrund.

Erfolgreich im Wettkampf

Unsere 1. Herren-Mannschaft ist momentan ungeschlagener Tabellenführer in der Landesliga, d.h. der höchsten Hamburger Liga und hofft darauf, sich in den Playoffs für die Aufstiegsrunde zur Oberliga zu qualifizieren. Wer Lust hat, uns mal beim Spielen zuzuschauen, ist herzlich willkommen!

■ *Niklas Dunkel*

LEICHTATHLETIK

Ein junges Team

Unser Leichtathletik-Team besteht überwiegend aus Trainer*innen, die selbst noch jünger als 27 Jahre sind. Jeden Dienstag und Donnerstag trainieren sie im Allhorn-Stadion mit Kindern und Jugendlichen in vier Altersstufen in der ursprünglichsten aller Sportarten das Laufen, Springen und Werfen. Für jüngere Kinder bis Jahrgang 2013 bieten sie jeden Mittwoch die KINDERLEICHTathletik an.

Was die jugendlichen Trainer*innen motiviert, sich in ihrer Freizeit für die Leichtathletik im Walddörfer SV zu engagieren? Begeisterung, Leidenschaft und Freude – und das nicht nur

Team Leichtathletik (l.n.r.) : Sylvia, Freerik, Eric, Ole, Ute, Malin, Charlotte, Anna I, Antonia, Antje, Anna B., Annika

für den Sport, sondern auch für die Zusammenarbeit in der Gruppe und für die Vermittlung ihrer Kenntnisse über (und ihrer Leidenschaft für) diese wunderbare Sportart.

„Die Kinder kommen nicht nur zum Training um Sport zu machen. Es geht auch um die Begegnung, die man in seiner Trainingsgruppe erlebt. Und genau aus diesem Grund engagiere ich mich. Nicht nur, um die Kinder für „meinen" Sport zu begeistern, sondern um sie ein kleines Stück auf ihrem Werdegang zu begleiten und ihnen diesen Raum für Begegnung zu geben.", so Antonia, die bereits seit drei Jahren als Trainerin tätig ist und sich darüber hinaus auch im Young Motion Team engagiert.

Wie in jedem Frühjahr gibt es auch in diesem April wieder eine **Wochenendfahrt nach Schönhagen**, wo neben dem Training auch gemeinsame Unternehmungen und viel Spaß auf dem Programm stehen.

Unser junges Leichtathletik-Team wird auch in diesem Jahr wieder gemeinsam mit dem Lions Club, der Freiwilligen Feuerwehr und dem Museumdorf den beliebten **Volksdorfer Osterlauf** im Allhorndieck organisieren. Da heißt es: auf gutes Wetter hoffen und rechtzeitig anmelden.

PS: Herzlichen Dank auch an unsere junggebliebenen Trainer*innen der Erwachsenengruppen: Marion Dannhauer, Gerd Jessen und Svenja Matzke.

■ *Sylvia Berger/Claudia Conze*

Cyclassics in neuen Trikots und Wintercross - querfeldein

RADSPORT

Das Radsportteam im neuen Outfit

Auch dieses Jahr waren wir wieder bei den Cyclassics dabei. Nachdem wir die Wochen davor intensiv trainiert haben, ging es am 25.08. morgens ab 8 Uhr an den Start. Die meisten fuhren die 100 km-Strecke und einige ganz Mutige auch die 160km. Mit 16 Starter*innen konnten wir den Walddörfer SV wieder gut vertreten.

Mittlerweile hatte sich offensichtlich die neue Streckenführung herumgesprochen und wir konnten viele Fans in Meiendorf und Volksdorf begrüßen. Auch wenn wir dort mit 35-45 km/h vorbei rauschen, ist das immer besonders schön. Im Zielbereich trafen wir uns dann alle wieder.
Bei einem gemütlichen Grillabend in der Woche danach wurden noch die Eindrücke vom Rennen ausgetauscht.

Wintercross
Anfang Oktober wurden die Rennräder erstmal in die Ecke gestellt und gegen die MTB- bzw.. Crossräder ausgetauscht. Seit letztem Jahr gibt es eine offizielle Wintercrossgruppe. Aufgrund der großen Nachfrage wurde nun auch eine Einsteigergruppe eingerichtet. Wir starten jeden Sonntag um 10 Uhr vor dem Sportforum und dann geht es für 2-3 Stunden querfeldein in die Wälder der Umgebung. Interessierte sind herzlich willkommen! Weitere Informationen über rst@walddörfer-sv.de

■ *Ute Hillig*

Jede Runde zählt! Speedskating in der Halle und beim Volksdorfer Stadtteilfest

INLINE-SKATING

Speedskating: Die flinken Rollen

Seit 16 Jahren gibt es an einigen Wochenenden im Jahr Inlineskate Workshops für Kinder und Familien im Walddörfer Sportverein. Parallel dazu haben sich an fast allen Grundschulen unserer Umgebung Inlineskate-Kurse im Nachmittagsangebot des Ganztages etabliert. Die Schüler freuen sich, dass sie nach dem anstrengenden, konzentrierten Arbeiten am Vormittag am Nachmittag mit viel Schwung zu fetziger Musik durch die Halle rollen dürfen.

Aus der großen Nachfrage der Teilnehmer an Schulen und den Workshops hat sich 2014 eine erste feste Vereinsgruppe entwickelt. Glücklicherweise hat der Verein zu dieser Zeit unsere tolle eigene Sporthalle an der Berner Au zu einer modernen Halle mit guten Möglichkeiten für Inlinetraining ausgebaut. 2016 kam eine zweite und 2017 eine dritte Gruppe hinzu.

Inzwischen ist aus den Anfängern der ersten Gruppe ein leistungsstarkes Speedskate-Team geworden. Laufend werden die Gruppen verstärkt durch Kinder und Jugendliche, die ganz frisch mit dem Inlineskaten beginnen und die dann von der Anfänger- in die Fortgeschrittenengruppe wechseln, sowie von der Fortgeschrittenen- in die Leistungsgruppe. So ist es heute möglich, dass sich Kinder von ihren ersten Schritten auf Skates bis hin zu wirklich schnellen Speedskatern entwickeln.

Leider gibt es in Hamburg keine Wertungsrennen für Kinder und so durften wir uns 2015 dem Skate-Cup Schleswig-Holstein mit fünf bis sechs Rennen pro Jahr anschließen. Seit 2017 sind wir auch selbst Veranstalter von zwei Inlinerennen pro Jahr. Die Walddörfer Inline Runde hat dieses Jahr zum dritten Mal im Rahmen des Radrennens beim Stadtteilfest Anfang September stattgefunden und erfreut sich stetig wachsender Teilnehmerzahlen und begeisterten Zuschauern. Ebenfalls zum dritten Mal hat im November unser Hallenrennen im Rahmen des Skate-Cup Schleswig-Holstein stattgefunden. Hier tummeln sich jedes Jahr ca 70 Teilnehmer im Alter von 6 bis über 70 Jahren aus Vereinen aus Niedersachsen und Schleswig-Holstein und kämpfen in drei bis vier Disziplinen um die Plätze.

Um das Trainingsangebot noch zu erweitern, gibt es seit 2017 regelmäßig zu Pfingsten ein Trainingslager. Hier wird an drei Tagen viel trainiert, wetterabhängig entweder draußen auf einer tollen Skatebahn oder in der Halle, und nebenbei auch viel gelacht und gespielt.

Neben den Kindern und Jugendlichen gibt es bei uns auch eine fortgeschrittene Erwachsenengruppe, die sich regelmäßig jeden Donnerstagvormittag in der Halle oder auch bei gutem Wetter zu unterschiedlichen Zeiten draußen in der Umgebung trifft.

Alle Inline-Skating-Gruppen freuen sich über neue Teilnehmer und garantieren viel Spaß auf Rollen!

■ *Sabine Preußner*

JANNIK BARTSCH (15)

Inline-Skating

Mitglied im Walddörfer SV:
seit 2003

Ehrenamt im Verein:
Assistenztrainer bei den fortgeschrittenen Inline-Skatern

Jenseits des Sports:
Schüler am Gymnasium Buckhorn

Ich engagiere mich, weil ich gerne mit Kindern arbeite und mein Wissen weitergebe.

KLETTERN

Hoch hinaus

Acht Meter hoch ist die Kletterwand in der Mehrzweckhalle Ahrensburger Weg, in der der Walddörfer SV Workshops und feste Kletterangebote für Kinder ab 8 Jahren, Jugendliche und Erwachsene anbietet. Während in den Anfänger-Kursen Grundlagen des Kletterns und - mindestens genauso wichtig – das Sichern der Kletterpartner vermittelt werden, werden in den Fortgeschrittenen-Kursen auch schwierige Techniken wie das Klettern mit dem Vorsteigseil geübt. Und für den besonderen Kick denkt sich das engagierte Trainerteam für das „freie Klettern“ auch gerne mal eine besondere Herausforderung aus: wie zum Beispiel die Everest Challenge, in der die Teilnehmer*innen im Verlauf des vergangenen Jahres die 3.484 Höhenmeter vom Everest Base Camp bis zum Gipfel (umgerechnet 436 Kletterrouten!) erklettern mussten. Neu dazugekommen sind im vergangenen Jahr auch Boulder-Angebote an der neu gebauten Boulderwand in der Gymnastikhalle der Eulenkrugschule. Im Gegensatz zum Klettern wird an der Boulderwand ohne Seil und Sicherung in geringerer Höhe geklettert.

Gipfelstürmer! Unser Kletterteam

Unter der fachlichen Leitung von Tobias Kähler organisiert das jugendliche Team, das aus insgesamt 10 Trainer*innen besteht, nicht nur die Kurse und Workshops, sondern engagiert sich bei den großen Vereinsveranstaltungen wie dem Stadtteilfest, dem Spiel- und Sportfest und der Kinder-Olympiade auch mit dem bei allen Kindern sehr beliebten Kistenklettern. Und auch für Klettergeburtstage kann das Team gebucht werden.

Eine der Trainerinnen hat im vergangenen Jahr außerdem eine Zusatzqualifikation für Inklusionsklettern gemacht, die es auch Menschen mit Einschränkungen ermöglicht, die spannende Erfahrung des Kletterns zu machen. (s. Bericht im Sportfreund 1/2019)

Für die Zukunft wünscht sich das Team eine Erweiterung der Kletterstrecken (Pläne dafür hat Tobias Kähler bereits erarbeitet) und einem Ausbau der Trainingsangebote – denn: Klettern ist Trendsport und gerade unter Kindern und Jugendlichen sehr beliebt.

■ *Claudia Conze*

VINCENT KOHN (20)

Klettern

Mitglied im Walddörfer SV:
seit 2000

Ehrenamt im Verein:
Trainer Klettern und Delegierter der Allgemeinen Angebote

Jenseits des Sports:
Gap Year nach dem Abitur, ab Sommer Ausbildung

Zum Engagement kam es dadurch, dass ich irgendwann mal vor fast 6 Jahren mal einen Kurs als Co-trainer vertreten habe. Dabeigeblieben bin ich, weil es Spaß macht, meine Kletter-Kollegen super nette Leute sind und ich sie mittlerweile zu meinen Freunden zählen darf.

KAMPFSPORT

Aufregende Reise ins Land des Karate

Eine Gruppe der Karate-Abteilung des Walddörfer SV war im vergangenen Sommer im fernen Japan, dem Mutterland des Karate. Neben Sightseeing in Tokio, Ojiya und Kyoto stand Karate im Mittelpunkt. Dazu gehörten Trainingseinheiten bei den Großmeistern Higuchi und Kobayashi (beide 9. Dan), eine bestandene Schwarzgurt-Prüfung zweier Hamburger Karateka sowie ein internationaler Wettkampf. Ebenso wurde im Rahmen einer buddhistischen Zeremonie dem verstorbenen Großmeister und Begründer unseres Karata-Stils Gima Makoto (10. Dan) die Ehre erwiesen. Ein weiterer Höhepunkt der Reise war ein großes internationales Turnier, an dem sechs Teilnehmer unserer Gruppe teilnahmen und sich mit flinken Japanern messen durften.

Unsere ersten Nächte in Tokio verbrachten wir in einem buddhistischen Zentrum. Da unser Trainer Martin Kröckel - oder wie wir sagen „Sensei“ (japanisch für „Lehrer“) - selbst buddhistisch konfirmiert ist, wurden auch uns die Türen geöffnet.

Tokio ist eine tolle Stadt, in der man aus dem Staunen nicht herauskommt. Wer noch nie da war, aber den Film „Lost in Translation“ kennt, hat zumindest eine leise Ahnung vom Leben in dieser Stadt. Tokio bietet neben dem pulsierenden Großstadtleben viele Oasen mit Parks und Tempeln, die große Ruhe ausstrahlen.

Kyoto – das kulturelle Zentrum

In Kyoto verbrachten wir die Nächte in einem traditionellen Ryokan. Das sind kleine traditionell eingerichtete japanische Hotels. Kyoto gilt als das kulturelle Zentrum Japans, wo wir viele Sehenswürdigkeiten besichtigen konnten, für die drei Tage eigentlich zu kurz sind.

Am Ende unserer spannenden Reise ging es zurück nach Tokio. Dort nutzten wir die letzten beiden Tage in diesem liebenswerten Land zu einer weiteren ausgiebigen Trainingseinheit mit Großmeister Higuchi sowie zur weiteren Erkundung der Stadt. ■ *Uwe Schmidt*

Karate-Do ist eine Körper- und Kampfkunst und eine Methode der Selbstverteidigung. Sie ist auch ein Weg zur Weiterentwicklung der Persönlichkeit und zur Festigung des Charakters, der schließlich zu einem inneren Wachstum führt. Karate-Do ist somit nicht nur eine Disziplin der Körperbeherrschung, sondern auch eine Schule der Geistesbildung, die einen das ganze Leben lang begleitet.
Im Walddörfer SV wird Karate sowohl für Kinder zwischen 9 und 16 Jahren sowie für Erwachsene angeboten. Es gibt Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene. Es werden die Grundtechniken des Karate vermittelt sowie Techniken der Selbstverteidigung. Für Fortgeschrittene wird auch Wettkampftraining angeboten. Neueinsteiger*innen sind herzlich willkommen!

Jubiläumslehrgang Aikido

Auf die Matte – 30 Jahre Aikido Verband Hamburg

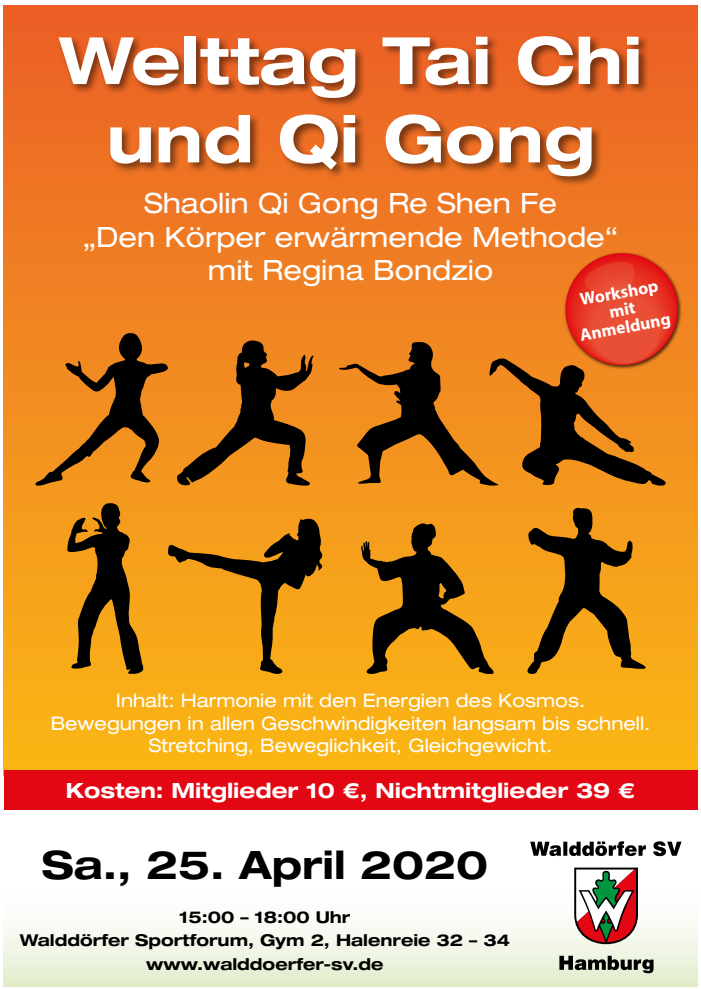
Zum zweiten Mal innerhalb von 5 Jahren richtete das Aikido Team des Walddörfer SV am 23. November 2019 den Jubiläumslehrgang des Aikido Verbandes Hamburg aus. Dieses Mal wurden 30 Jahre des Bestehens gefeiert. Drei hochrangige Meister aus drei Landesverbänden (Niedersachsen, Hamburg und Schleswig-Holstein) zeigten über 4 ½ Stunden 45 Aikidoka anspruchsvolles Aikido mit und ohne Waffen. Trotz 300 m2 Mattenfläche wurde es bisweilen recht kuschelig, besonders beim Training mit dem Stock.

Anfänger, Fortgeschrittene und Meister arbeiteten gemeinsam an bisweilen doch komplizierten Techniken konzentriert und mit Freude. Niemandem wurde die Zeit zu lang und, nachdem die Matten alle wieder verstaut waren, traf man sich noch beim „Hausitaliener".

Ohne die tatkräftige Unterstützung der Aikidogruppe des Walddörfer SV hätte dieser Lehrgang nicht so geschmeidig und erfolgreich abgehalten werden können. Wir danken ihnen und den drei Meistern, den Landesvorsitzenden aus Niedersachsen, Norbert Knoll 4. Dan und Hamburg, Andreas Kalbitz, 4.Dan und Carsten Foth, 4. Dan vom Lübecker Judo Club, mit dem uns eine lange und gute Tradition verbindet.

Der Landesverband AVHH ist in Hamburg der größte Aikido Verband mit 9 angeschlossenen Vereinen, inklusive der ältesten in Hamburg existierenden Aikido Gruppe im BKSV Goliath. Er ist im HSB vertreten und bildet Trainer mit DOSB Lizenzen (C und B) aus.

Im kommenden Jahr wird auch das Aikido Team des Walddörfer SV sein 10-jähriges Bestehen feiern können. Darauf freuen wir uns schon jetzt. ■ *J. Eiselen, 4.Dan Aikidotrainer*



2 x Hamburger Meister

Bei der Landesmeisterschaft der Nordverbände in Reinbek am **15.06 2019** waren Kristian und Hanne Jankovic wieder sehr erfolgreich. In der Latein-Klasse Senioren I C tanzten die beiden mit 10 weiteren Paaren und gewannen das Turnier souverän mit allen Einsen. In der darauffolgenden Lateinklasse Senioren II C waren neun Paare am Start. Auch hier konnten die beiden sich durchsetzen und gewannen erneut das Turnier. Damit waren Kristian und Hanne in beiden Turnieren Sieger und sind somit „Hamburger Doppel-Meister".

„Die Ostsee tanzt" in Holm

Auch das jährliche Tanzturnier „Die Ostsee tanzt" vom 30.08. bis 01.09.2019 war wieder ein erfolgreiches Wochenende für unsere Walddörfer Paare: Am Freitag 30.8.19 ertanzten Dirk Trittmacher und Annette Haacke in ihrem ersten gemeinsamen Turnier in der Senioren III C-Klasse den 1. Platz, und Werner und Henny Becker in der Senioren IV S Klasse den 3. Platz. Am Samstag ging der 1. Platz in Senioren II C-Klasse/Latein an Kristian und Hanne Jankovic und der 3. Platz Senioren III C-Klasse Standard an Rainer und Antje Wunderlich. Am Sonntag konnten Bernd und Hiltrud Kohlen in ihrem kombinierten Senioren IV B/A Turnier ebenfalls den 1. Platz erringen.

Annette Haacke und Dirk Trittmacher

Hamburger Meister der Senioren III C-Klasse

Traditionsgemäß wurden Anfang September am Sonnabend, den 07.09.19, die gemeinsamen Landesmeisterschaften der vier Nordverbände der Seniorenklassen II und III von D bis B ausgetanzt. Vom Walddörfer SV waren Antje und Rainer Wunderlich sowie auch Annette Haacke und Dirk Trittmacher in der III C mit dabei. Beide Paare starteten in einem Feld von 20 Paaren mit viel Motivation und Spaß. So tanzten sie sich sicher durch alle Runden bis ins Finale, in dem Annette und Dirk an ihr großartiges Ergebnis des letzten Wochenendes an der Ostsee nahtlos anschließen konnten, alle Tänze deutlich gewannen und damit nicht nur Gesamtturniersieger, sondern auch Hamburger Meister wurden.

Doppelsieg in Kiel

Annette Haacke und Dirk Trittmacher setzen ihre Erfolgsserie fort und erreichten am 21.09.19 beim Verein „Tanzen in Kiel EV" in der Senioren III C Standard Klasse mit 12 Paaren wieder den **ersten Platz**. Die Beiden waren so gut eingetanzt, dass sie als Sieger das anschließende Senioren III B Turnier mittanzten und dort ebenfalls alle Tänze und damit das Turnier gewannen und einen weiteren **ersten Platz** erreichten.

Herzlichen Glückwunsch an unsere erfolgreichen Tanzpaare! ■ *Henny Becker*

Tanzende „Wüstenrosen"

Bei der orientalischen Tanzgruppe des Walddörfer SV hat sich in den letzten Monaten allerhand ereignet.

aurumundo
JETZT verkaufen lohnt sich!
Bietet mehr
Ankauf von Alt- und Schmuckgold | Schmucksilber und Tafelsilber | Platin und Zahngold
Volksdorf – Weiße Rose 3
Tel.: 547 55 222
www.aurumundo.de
Mo.– Fr. 10.00 –13.30 Uhr
und 14.30 –18.00 Uhr

Seit Frühjahr dieses Jahres haben wir einen Namen, mit dem wir an Festen und Veranstaltungen mit unseren Tänzen teilnehmen: Uard al Sahara, auf Deutsch „Die Wüstenrosen".

Im vergangenen Sommer tanzten wir mit unserer Gruppe auf dem 1001 Shimmie-Fest in Sasel. Auf diesem größten orientalischen Tanzfest in Hamburg präsentierten wir klassischen ägyptischen Tanz und konnten zeigen, wie spannend diese Tanzform ist. Zum Kulturellen Hoffest in Lemsahl durfte die Gruppe gleich mehrere Stücke aus den Bereichen arabischer Pop, Klassik und Tribal beisteuern. Dabei sind zwei unserer Teilnehmerinnen mit einem selbst erarbeiteten Duo aus dem Bereich des Tribal Fusion aufgetreten und haben damit viel Applaus geerntet. Wir haben uns viele Gedanken zur passenden Kostümierung gemacht und unsere Gedanken entsprechend umgesetzt.

Dermaßen erprobt durfte die Gruppe dann im September das Samstagsprogramm des Volksdorfer Stadtteilfests eröffnen. Bei herrlichen Sonnenschein konnten wir das Publikum begeistern und am Ende mit einem Mitmachstück zum gemein-

samen Tanzen auffordern.

Wir freuen uns auf weitere Veranstaltungen, die bereits in Planung sind. Aber auch wer einfach nur die Schönheit und den Schwung des orientalischen Tanzens kennenlernen möchte, ist bei unserer Gruppe jederzeit herzlich willkommen.

■ *Christine Brenneisen*

Die „Wüstenrosen" begeistern beim Volksdorfer Stadtteilfest

LINE DANCE

Bewegung, Gemeinschaft, Erlebnisse

Line Dance ist im Walddörfer SV fester Bestandteil des Tanzangebots und wird zu verschiedenen Wochentagen und Uhrzeiten angeboten. Auch wenn es von der Anzahl der Tänzer her eher eine Nische ist, ist es für die Teilnehmer immer eine große Freude!

Natürlich gibt es auch im Line Dance ganz unterschiedliche Interessen: Einige Tänzer kommen und genießen einfach eine schöne Übungsstunde in Gemeinschaft - andere entwickeln Ehrgeiz, wollen viel lernen und kommen zu allen verfügbaren Trainings, um ihr Repertoire zu erweitern. Beim Line Dance werden Bewegung, Koordinationsanforderungen, Taktgefühl und auch das Erinnerungsvermögen angesprochen; eine Herausforderung mit Musik – die Spaß macht und Gemeinschaftsgefühl vermittelt.

Insgesamt gibt es in und um Hamburg herum fast jedes Wochenende eine Line Dance Veranstaltung, bei der man seine Tanzkenntnisse testen kann. Hier findet man auch ohne Tanzpartner schnell Anschluss und kann nach Herzenslust den ganzen Abend tanzen. Als Line Dancer besuchen wir in größeren oder kleineren Gruppen auch viele Events im In- und Ausland. Im vergangenen Jahr waren die größten Events die „Western Experience" in den Niederlanden, Haag in Österreich, das Country Festival in Voghera/Italien und im Oktober eine Reise nach Nyborg, Dänemark. Schöne Erlebnisse hatten wir auch bei Trips in Deutschland z.B. nach Berlin, Bad Oeynhausen oder einfach in der Umgebung. Die Country Musik und das gemeinsame Tanzen verbindet, so dass gleichzeitig nette Kontakte und Freundschaften entstehen. Wenn das Ganze dann noch mit einer gemeinsamen Line Dance Party gekrönt wird, ist es einfach toll!

Uns gefällt das Hobby und wir hoffen noch lange dabei bleiben zu können! Neugierige sind herzlich willkommen!

■ *Holger Kruse, Line Dance*

Line Dance Catalan Style in den Walddörfern

Zielorientiertes Training an modernen Geräte

Das vielseitige Kursangebot bietet Spaß und Abwechslung

FITNESS-STUDIO

Fitness-Studio mit Wohlfühlatmosphäre

Ganz egal, wie der sportliche Plan für Ihre Gesundheit aussieht, ob gesundheitsorientiertes Training, Ausdauerverbesserung oder gezieltes Muskelaufbautraining, das qualifizierte Trainingsteam des Gesundheits- und Fitness-Studios steht Ihnen stets zur Seite.

Eine umfangreiche Eingangsanalyse und eine individuelle Trainingsplanung sind die Garanten für das Erreichen der persönlichen Ziele.

Unsere Studiotrainer, vom lizenzierten Gerätetrainer über Physiotherapeuten bis hin zum Sportwissenschaftler, zeichnen sich jedoch nicht nur durch ihre Fachkompetenz aus, sondern sie betreuen unsere Mitglieder mit Herz und Leidenschaft. Die dadurch entstehende besondere Atmosphäre gewährleistet, dass unsere Mitglieder sich bei uns wohl fühlen, gerne wiederkommen und am Ball bleiben.

LANGE SAUNANÄCHTE IM WALDDÖRFER SV

Auch in diesem Herbst und Winter bieten wir für unsere Studiomitglieder wieder unsere langen Saunanächte an. In der Zeit von 19:30-23:00 Uhr kann man den Wellness- und Saunabereich in einer ganz besonderen Atmosphäre erleben und verschiedene Aufgüsse genießen

Unsere nächsten Termine:
24.01.2020
21.02.2020
20.03.2020

Wir wünschen viel Spaß!

Da das Gesundheits- und Fitness-Studio über 100 Stunden pro Woche geöffnet ist, bietet es den Mitgliedern genügend Zeit, um sich sportlich zu betätigen. Das vielseitige und umfangreiche Kursangebot von über 100 Kursen pro Woche und der gemütliche Wellnessbereich runden das Angebot ab.

■ *Jennifer Adam*

Rock around the Clock

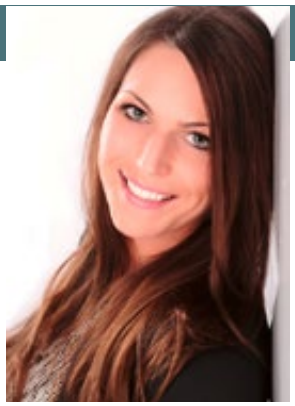
Aus Schweden dabei: Lova Lindkvist und Viktor Alexandersson vom Halmstad Rock'n'Roll-Club

Die Hamburger Meisterschaft des Rock`n`Roll fand in diesem Jahr am 02. November in einer gemeinsamen Veranstaltung mit der jährlichen Sportschau des Walddörfer Sportvereins statt. Schon am Vortag wurde dazu in der großen Dreifeldhalle am Ahrensburger Weg eine professionelle Bühnenanlage und ein großzügiges Sound- und Lichtequipment aufgebaut. So wurden die tänzerischen und akrobatischen Darbietungen der aus ganz Deutschland angereisten Paare im allerbesten Licht präsentiert. Als besondere Gäste nahmen auch drei schwedische Tanzpaare am Turnier teil. Als Vorreiter setzte der Walddörfer Sportverein erstmals die neue Turniersportordnung um, indem die Tänzer der Schüler-, Junioren- und der C-Klasse sich zusätzlich zu ihrer tänzerischen Vorführung im Rahmen eines Mehrkampfes auch in verschiedenen Disziplinen der Kondition und Koordination miteinander maßen.

Die beiden heimischen teilnehmenden Paare wurden intensiv von ihren Vereinskollegen und -kolleginnen unterstützt, die kräftig anfeuerten, aber auch aktiv im Turnierbüro oder an der Anmeldung mitwirkten. Tanja und Thomas, die in der C-Klasse starteten, brachten eine gute und fast fehlerfreie Darbietung auf die Fläche, die ihnen den dritten Platz eingebracht hätte.

Leider war ihre Choreografie etwas zu kurz, wodurch sie auf dem fünften Platz landeten. Dieses Problem lässt sich jedoch schnell und einfach beheben, so dass die beiden den kommenden Turnieren sehr positiv entgegensehen. Rika und Dennis starteten erstmals in der höchsten Klasse des Rock´n´Roll, der A-Klasse, und präsentierten ihre von ihnen ganz neu ausgearbeitete Choreografie. Ihre Mühen wurden sowohl vom Publikum als auch von den Wertungsrichtern belohnt. Nach diesem gelungenen Start verletzte Dennis sich leider bei der Vorbereitung auf die Akrobatiken, so dass sie dem Publikum ihre Akrobatik-Choreografie vorenthalten mussten.

Eine Sportart, die ihresgleichen sucht, die nicht nur das Publikum begeistert, sondern auch die einzelnen Tanzpaare miteinander verbindet, so dass das Training von guter Laune und Teamgeist geprägt ist. In diesem Sinne freuen wir uns immer über Gleichgesinnte, egal ob blutiger Anfänger oder Fortgeschrittener, ob jung oder jung geblieben. Alle Interessierten sind jederzeit ganz herzlich zu einem Schnuppertraining (dienstags oder donnerstags von 19.30Uhr – 21Uhr, Eulenkrugstraße 166) eingeladen. ■ *Tanja Heckroth*



Katrin Gläsner
gepr. Immobilienfachwirtin

Individueller Service für Ihre Immobilie:

- Verkauf
- Vermietung
- Energieausweis
- Immobilienbewertung
- Beratung

Jetzt neu auch in Volksdorf!

Ihre „Maklerin mit Herz und Verstand"

Mitglied im ivd

KGI
Katrin Gläsner Immobilien
Vörn Barkholt 45 · 22359 Hamburg
Telefon: 040 / 554 334 75 · Mobil: 0173 / 947 14 23
info@glaesner-immobilien.de · www.glaesner-immobilien.de

Old School meets New

Showtime unserer Dance Kids

Nach dem großen Erfolg unserer Dance-Aufführung „Blauer Abend“ im vergangenen Frühjahr erarbeiten unsere Dance Gruppen aktuell ein Programm für einen weiteren Tanzabend unter dem Motto „Old School meets New“. Hier wird es um die Begegnung zwischen älterer Musik und neuen Choreografien gehen. Man darf gespannt sein!

Die Aufführung findet am 28. März im großen Saal der Walddörfer Sportforums statt. Der Eitritt ist frei!

Fachliche Leitung Dance

Rika Gerke ist bereits seit vielen Jahren Mitarbeiterin in den Bereichen Service, Sportorganisation, Veranstaltungen und als Trainerin im Walddörfer SV tätig. Selbst Tänzerin mit Schwerpunkt Rock’n’Roll hat sie Ende letzten Jahres die fachliche Leitung des Bereichs Dance übernommen.
„Tanz macht nicht nur glücklich und bewegt dich, es ist auch ein Schlüssel zur Seele. Der Tanz – egal welcher Art – hat mir schon so viel gegeben, das möchte ich gerne anderen weitergeben“ so Rika über ihre neue Aufgabe.

Zumba Kids

Bereits seit September bieten wir jeweils montags von 17 bis 18 Uhr im Sportforum für Kinder im Alter von 6 bis 8 Jahren den Kurs „Zumba Kids“ an. Unsere Trainerin Sandra Cucak vermittelt coole Moves zu Musik aus den aktuellen Charts. Fun pur!

Für die Altersgruppe 4 bis 6 Jahre startet ab 9. Januar jeweils donnerstags von 16 bis 17 Uhr nun noch ein zusätzlicher Kurs „Zumba Minis“ mit Mariana Sales. Neben der spielerischen Vermittlung von ersten Tanzschritten gehören auch altersgerechte Spiele zum Programm.

Kommt einfach mal vorbei und macht mit!

Eindrücke vom North Star Cup 2019

RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK

Glitzer, Kuchen und Pokale

Am 9. November jährte sich der North Star Cup 2019 zum 11. Mal. Jedes Jahr wieder ist dieser Wettkampf in der Halle Berner Au ein toller Auftakt für die Mädchen der Rhythmischen Sportgymnastik, um ihre neu erlernten Handgeräte und Choreografien zum Besten zu geben. Dieser Wettkampf begeistert nicht nur die Sportlerinnen selber, sondern auch zahlreiche Zuschauer, da er außergewöhnlich schön ausgerichtet wird. Gemeinsam mit den beiden Trainerinnen, Sylvia Lopatta und Jessica Krüger, treffen sich am Vorabend viele Eltern, um die Halle aufwendig zu schmücken und mit vereinten Kräften die großen Teppiche zu saugen. Dabei kommt es schon mal vor, dass der ein oder andere Elternteil ein Handgerät ausprobiert und damit zumindest für große Heiterkeit bei den Trainerinnen sorgt. Aber so lernt man doch schnell das Können der Gymnastinnen zu schätzen, die sich in diesem Jahr mit Keule, Reifen, Band und Seil präsentiert haben. Erwähnenswert ist außerdem das wirklich leckere und vielseitige Buffet, das die Mütter jedes Jahr bereitstellen und in dem gemütlichen Zimmer mit Seeblick anbieten. Da gibt es wunderbare Kuchen, Waffeln, Sandwiches und vieles mehr und so muss keiner hungrig zuschauen! Zu sehen gab es in diesem Jahr 80 Gymnastinnen aus zahlreichen Hamburger Vereinen, aber auch aus Berlin. Super professionell und unterhaltsam wurde der Wettkampf von Ulrich und Nadja Lopatta moderiert. Für das richtige Einspielen der Kürmusiken haben die DJ´s Felix & Felix die Gymnastinnen unterstützt. Wenn dann alles pannenfrei läuft, ist es für alle Beteiligten ein Erlebnis, das in bester Erinnerung bleibt! Hervorzuheben ist, dass mittlerweile drei RSG-Mütter aus dem Verein die Ausbildung zur Kampfrichterin absolviert haben und gemeinsam mit 10 weiteren Kampfrichterinnen in ehrenamtlicher Funktion die Wertungen der Choreografien übernehmen. Einen herzlichen Dank an dieser Stelle dafür! ■ *Bettina Forchner*

Der Walddörfer Sportverein freut sich, am 23.02.2020 die Hamburger Meisterschaft ausrichten zu dürfen! Die Gymnastinnen hoffen auf zahlreiche Zuschauer, die sich für diesen Sport begeistern!

ALINA LEVITSKAYA (22)

RSG

Mitglied im Walddörfer SV:
seit 2004, Trainerin seit 2010

Ehrenamt im Verein:
Trainerin der Rhythmischen Sportgymnastik

Jenseits des Sports:
Studentin an der HAW im Bereich Design, Fotografie und Kommunikation und Jobs als Content und Social Media Werkstudentin.

Ich engagiere mich, weil ich in diesem Sportverein aufgewachsen bin, die Menschen dort meine zweite Familie sind und ich Kinder über alles liebe. Neben der leistungssportlichen Tätigkeit war es mir immer wichtig, diese Erfahrung auch an unseren Nachwuchs weiterzugeben, und das tut ich sehr sehr gerne!!!

Komm und mach dein Kinderturnabzeichen!

Das Kinderturn-Abzeichen ist das „Seepferdchen des Turnens“ und der Einstieg für die Sportart Nummer eins für Kinder – das Kinderturnen. Es fördert maßgeblich die Entwicklung von Mädchen und Jungen und umfasst spielerisch viele wichtige Bewegungsformen wie Springen, Balancieren, Hangeln, Stützen, Laufen – wesentliche Grundlagen für das Turnen und andere Sportarten!

Es ist ein Bewegungsparkour bei dem Kinder Bewegungsaufgaben aus verschiedenen Bereichen lösen. Der Spaß steht im Mittelpunkt, das Erlernen vielfältigster Bewegungserfahrungen schafft Kompetenzen fast nebenbei.

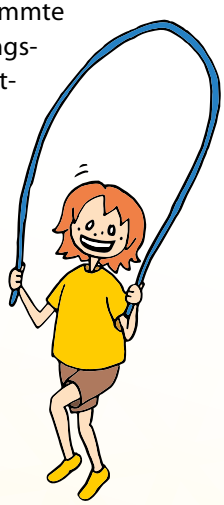
Wie ist das Kinderturn-Abzeichen aufgebaut?
Das Kinderturn-Abzeichen hat insgesamt sieben Bewegungsbereiche:

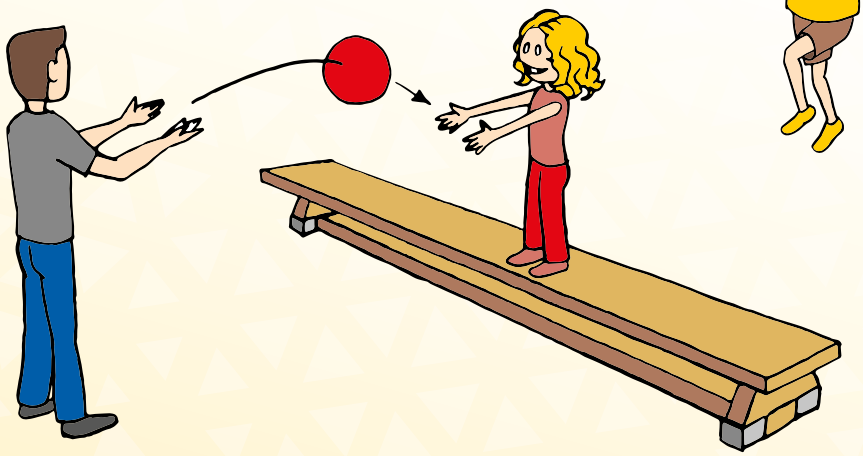
- Rollen, Rutschen, Gehen
- Sinne
- Handgeräte
- Teamarbeit
- Rhythmus
- Hängen, Stützen, Springen
- Turn- und Zirkuskünste

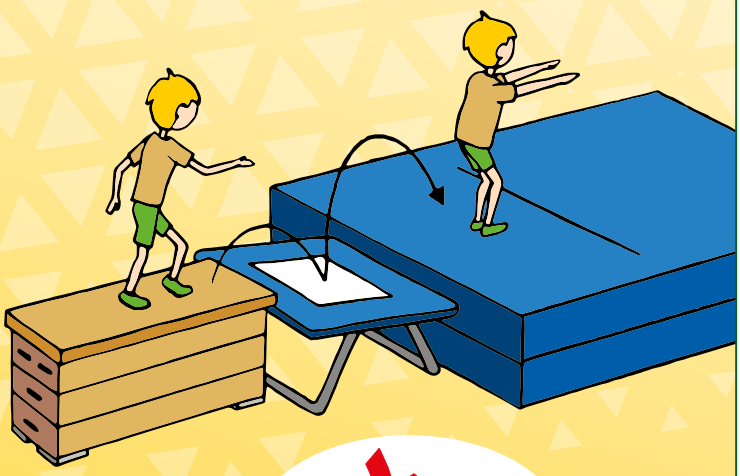
Jeder Bewegungsbereich enthält sechs Bewegungsaufgaben, denen unterschiedliche Wertungsstufen zugeordnet sind – von einem Punkt (leichteste Übung) bis sechs Punkte (schwierigste Übung). Jedes Kind wählt selbst aus, welche Aufgabe es für welchen Bereich lösen möchte.

Das Abzeichen ist erfolgreich geschafft, wenn insgesamt sechs Bewegungsaufgaben aus mindestens vier Bereichen absolviert wurden. Dabei ist nur der Bereich „Teamarbeit“ verpflichtend. Je nach Alter müssen bestimmte Punktzahlen erreicht werden. Die Wertungsstufe orientiert sich am altersgemäßen Entwicklungs- und Könnensstand der Kinder.

Übrigens: Das Kinderturn-Abzeichen ist für ALLE Kinder konzipiert. Es wurde grundlegend auch auf Inklusionskinder ausgerichtet. ■







Kinderturnen ABZEICHEN

Fachliche Leitung Kinderturnen – Anne Freese

Vielen Kindern und Eltern ist Anne Freese als langjährige Kinderturntrainerin aus dem offenen Kleinkinderturnen für Kinder zwischen 12 Monaten und 2 Jahren bekannt. Als gelernte Physiotherapeutin und selbst Mutter von 3 Kindern bietet sie darüber hinaus psychomotorische Bewegungsangebote in verschiedenen Volksdorfer Kitas an. „Ich engagiere mich gerne für das Kinderturnen, weil es Kinder stark macht. Bereits bei den kleinsten Kindern die Freude an der eigenen Bewegung zu erleben und den Mut und die Neugier, mit denen sie neue Hindernisse und Höhen meistern, ist für mich der schönste Grund Kinderturnen anzubieten.“, so Anne Freese, die immer neue Ideen in ihre Arbeit einbringt und voller Leidenschaft dabei ist. Wir freuen uns, dass Anne Freese den Verein seit Ende letzten Jahres auch organisatorisch als fachliche Leiterin für das Kinderturnen unterstützt.

Kommt und feiert mit uns!

Gemeinsam feiern macht Spaß und so freuen wir uns schon jetzt auf unsere nächsten Kinderfeste.

Start machen wir am **22. Februar 2020** mit dem **Kinderfasching** im Sportforum. Wir haben schon wieder viele tolle Ideen zum Tanzen, Turnen, Singen und Spielen und sind gespannt auf eure Kostüme.

Und am Dienstag vor den Sommerferien **(23. Juni 2020)** wollen wir mit euch wieder unser **Kindersommerfest** mit Spiel und Spaß auf dem Beachvolleyballfeld, der Hüpfburg und natürlich unserer Taufe der Schulanfänger feiern. Die Sonne haben wir auch eingeladen…

Unser Gastro-Team sorgt für Getränke und kleine Snacks.

Bringt eure Eltern, Großeltern und Freunde mit!
Der Eintritt ist - wie immer – frei!
Wir freuen uns auf euch! ■

Kinderferienprogramm

Noch keine Idee für die nächsten Schulferien? Wir bieten auch in diesem Jahr wieder verschiedenen Ferienangebote für Kinder an:

02.-06.03.2020	Kinderferienalarm	6 – 12 Jahre
10.-12.03.2020	Tischtennis-Workshop für Anfänger	8 – 10 Jahre
18.-20.05.2020	Dance Camp	6 – 12 Jahre
29.06. – 03.07.2020	Fußballcamp (Restplätze für dasMädchencamp verfügbar)	6 – 12 Jahre
28.06. – 04.07.2020	Sommerjugendreise nach Puan Klent	10 – 13 Jahre
27.-31.07.2020	Kinderferienalarm	6 – 12 Jahre

Weitere Informationen dazu finden sich auf unserer Website unter sportangebote/ferienprogramm ■

BUCHHANDLUNG
J. v. Behr

BÜCHER · SPIELZEUGKABINETT · E-BOOKS · FILME

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

Wie die Geschichte weitergeht...

KINDER- UND JUGENDTHEATER

Neue Theatergruppe für Jugendliche

Aus Kindern werden Jugendliche: Viele unserer Theaterkinder arbeiten bereits seit vielen Jahren begeistert mit unserem Theaterpädagogen Peter McMahon zusammen und haben das Vereinsleben in den letzten Jahren durch zahlreiche, großartige Weihnachtsmärchen bereichert. Zuletzt fanden Anfang Dezember die Aufführungen von Robin Hood statt, die Kinder, Eltern und Großeltern begeistert haben.

Unsere älterwerdenden Theaterkinder möchten ihre Arbeit nun in einer Theatergruppe für Jugendliche ab 13 fortsetzen und suchen noch Mitspieler*innen. Ab Januar gibt es hierzu jeden Mittwoch am frühen Abend eine zusätzliche Probenzeit. In einem ersten Schritt soll sich diese Gruppe dann erst einmal finden und wird mit Schauspieltraining beginnen - ein konkretes Stück ist noch nicht geplant.

Du bist älter als 13 Jahre und hast Spaß am Theater und möchtest dich auf den „Brettern, die die Welt bedeuten“ ausprobieren? Dann komm gerne vorbei! ■

SCHACH

Für alle Querdenker

Das königliche Spiel gemeinsam erleben - das ist der Anspruch des Schachworkshops, der seit November im Walddörfer Sportverein angeboten wird. Wir spielen nicht nur miteinander, sondern wir lernen auch gemeinsam. In einem bunten Mix der Generationen von acht bis 80 Jahre. Anfänger entdecken die Leidenschaft, die Schach auszeichnet. Fortgeschrittene ergründen die Tiefen der Stellungen und Kombinationen. Donnerstags von 18:00 bis 20:00 Uhr stecken wir die Köpfe zusammen und erfreuen uns an der Vielfalt der Möglichkeiten auf 64 Feldern. Natürlich kommt auch der Spaß beim Blitzschach oder Tandem nicht zu kurz. Für alle, die Freude am Querdenken haben.

Achtung:
Der Folge-Workshop wird im 6. Februar starten. Weitere Infos und Anmeldung über www.walddoerfer-sv.de/workshops

■ *Torsten Schubert*

MUSIK VERBINDET - MUSIC JOINS - LA MÚSICA CONECTA

Junge Musikakademie Hamburg

Qualifizierter & freudvoller Unterricht für Menschen jeden Alters

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

Probemonat jederzeit möglich

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

GÜNTHER & GÜNTHER

IMMOBILIEN AUS LEIDENSCHAFT

Nehmen Sie nicht irgendeinen Makler –

SONDERN EINEN AUSGEZEICHNETEN!

Ausgezeichnet vom **Magazin FOCUS** als einer der **besten** Immobilienmakler Deutschlands

Seit sechs Jahren in Folge **ausgezeichnet** vom größten Immobilienmagazin Europas **Bellevue**

BELLEVUE BEST PROPERTY AGENTS 2014 · 2015 · 2016 · 2017 · 2018 · 2019

VERKAUFEN AUCH SIE IHRE IMMOBILIE FÜR EINEN AUSGEZEICHNETEN PREIS.

Wir stehen Ihnen als Immobilien-Experten dabei gerne zur Seite.

040 / 600 810 20

www.guenther-immobilien.de

Schnuppern Sie mal vorbei: kostenlose Probestunde!

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

B = Bonusangebot: Einige Krankenkassen übernehmen einen Teil der Gebühr
G = Gesundheitssportangebot: Spezielles Angebot bei spez. Beschwerden
N = Neues Angebot: Diese Gruppe ist neu gestartet.
W = Warteliste: Dieses Angebot ist z. Zt. sehr gut besucht und hat deshalb eine Warteliste
WS= Workshop, Angebot läuft nur über bestimmten Zeitraum

Stand 06.01.2020 - Änderungen vorbehalten

Beitragsstufe 2

AEROBIC UND WORKOUT

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

Bodystyling		Mo. 09:30-10:15	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
Fit Mix		Mo. 11:00-12:00	Sportforum Saal 1	Claudia Olm
Fit Mix		Mo. 16:30-17:30	Sportforum Saal 1	Karin Klebs
BBRP		Mo. 18:30-19:30	Sportforum Saal 1	Karoline Thevis
Fatburner		Mo. 19:30-20:30	Sportforum Saal 1	Karoline Thevis
Fatburner		Di. 11:00-12:00	Sportforum Gym 4	Claudia Olm
Bodystyling		Di. 18:30-19:30	Sportforum Saal 1	Tanja von Hacht
Core Fit		Di. 19:30-20:30	Sportforum Gym 4	Tanja von Hacht
Rückenfit		Mi. 09:00-10:00	Sportforum Gym 2	Carmen Fürst
Fit Mix		Mi. 11:00-12:00	Sportforum Gym 2	Karin Klebs
Langhantel		Mi. 11:15-12:15	Sportforum Gym 1	Claudia Olm
BBRP		Mi. 17:15-18:00	Sportforum Gym 2	Michela Paiano-Stein
Langhantel		Mi. 17:30-18:30	Sportforum Gym 1	Julia Ritz
Fatburner		Mi. 18:30-19:30	Sportforum Gym 1	Julia Ritz
Bodystyling		Mi. 19:30-20:30	Sportforum Gym 4	Tanja von Hacht
Yoganetics		Do. 08:45-09:45	Sportforum Gym 2	Carmen Fürst
Rückenfit		Do. 09:45-10:45	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Bodystyling		Do. 09:45-10:45	Sportforum Gym 1	Jennifer Adam
Fatburner		Do. 10:45-11:45	Sportforum Gym 1	Claudia Olm
Fit Mix		Do. 17:00-18:00	Sportforum Saal 1	Anna Waclawek
Yoganetics		Do. 18:00-19:00	Sportforum Saal 1	Anna Waclawek
BBRP		Do. 19:00-20:00	Sportforum Gym 4	Carmen Fürst
BBRP		Fr. 08:30-09:30	Sportforum Saal 1	Anja Englert
BBRP		Fr. 10:30-11:30	Sportforum Saal 1	Carmen Fürst
Fit Mix		Fr. 10:30-11:30	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Mama Fit/Baby mit - Start: 20.03.2020	WS	Fr. 10:30-11:30	Sportforum Gym 3	Birte Prager
BBRP		Fr. 17:00-18:00	Sportforum Saal 1	Julia Ritz

Lokalsport immer auf der Rückseite im

HEIMAT ECHO

WOCHENZEITUNG FÜR HAMBURGS NORDOSTEN

Das Beste kommt zum Schluss

... und auf www.heimatecho.de

Core Fit		Sa. 12:00-13:00	Sportforum Gym 1	Tanja von Hacht
Bodystyling		Sa. 13:00-14:00	Sportforum Gym 1	Tanja von Hacht
Bodystyling		So. 15:00-15:45	Sportforum Gym 1	Michela Paiano-Stein
Rückenfit		So. 15:45-16:30	Sportforum Gym 1	Michela Paiano-Stein

Beitragsstufe 3

AIKIDO

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

Fachliche Leitung Aikido: Joachim Eiselen

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

Abteilungsbeitrag

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!

Kommissarischer Abteilungsleiter: Nils Lemke, Mailkontakt: badminton@walddoerfer-sv.de

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

Beitragsstufe 4

BALLETT

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

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

Abteilungsbeitrag

BASKETBALL

„Athletisch. Schnell. Strategisch und mitreißend. Das ist Basketball. Alles dreht sich um den orangefarbenen Ball und den dazugehörigen Korb auf Höhe von 3,05 Metern (bei Kindern bis U12 künftig tiefer). Schaut Euch um: Nicht nur in den Hallen während der Saison - überall auf den Freiplätzen wird gedribbelt, geworfen, gedunkt. Und damit noch nicht genug: Hamburg hat jetzt auch wieder eine Profi-Mannschaft in der 1. Bundesliga. Never not ballin'!

Derzeit sind wir mitten im Wettkampfbetrieb. Für die Vereinbarung eines Probetrainings bitten wir um vorherige Kontaktaufnahme per Email. Für **Erwachsene** an Verena Niezgodka-Seemann (erwachsene@basketball.walddoerfer-sv.de), für **Jugendliche** an Annika Seemann (jugend@basketball.walddoerfer-sv.de) und **Kinder unter 12 J.** an Jana Thiele (mini@basketball.walddoerfer-sv.de).

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

U12/1 weiblich		Mo. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Jana Thiele
U10 männlich		Mo. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Philipp Piening
U16/2 weiblich		Mo. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, re. Halle (WdG)	Mathias Oldag, Laura Savoca
U16/1 weiblich		Mo. 18:30-20:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (mitte, rechts)	Annika Seemann, Finn-Hendrik Möller
1.+ 2. Damen		Mo. 20:00-22:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (links, mitte, rechts)	Sebastian Lieseberg
U14/1 weiblich		Di. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Jens Holtkötter, Jens Brämer
U12/2 männlich		Di. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Fabian Oldag, Jonas Häring
U14/2 weiblich		Di. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Verena Niezgodka-Seemann, Maya Oldag
Senioren ab 60 Jahren		Di. 18:30-20:00	Rudolf-Steiner-Schule Bergstedt	Hans Joachim Schnabel
U14/1 männlich		Di. 18:30-20:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Tim Sax, Jakob Wölfel
2. Damen + U18 weiblich		Di. 18:30-20:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (mitte) Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Andreas Nahrgang, Verena Niezgodka-Seemann
1. Herren		Di. 20:00-22:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (links, mitte, rechts)	Helmut Richter
U9 Mixed		Mi. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Maryam Blumenthal
U12/2 weiblich	W	Mi. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Lena Rothstein
U12/1 männlich	W	Mi. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Silke Seibel, Julian Seibel
U16/2 männlich		Mi. 18:30-20:00	Ahrensb. Weg, re. Halle (WdG)	Helena Jassmann, Alke Kelling
U16/1 männlich		Mi. 18:30-20:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Thomas Oldag
U18 weiblich		Mi. 18:30-20:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Mathias Oldag, Laura Savoca
U16/2 weiblich		Mi. 18:30-20:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Mathias Oldag, Laura Savoca
1.Damen		Mi. 20:00-22:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (mitte, rechts)	Oliver Friedrich, Sebastian Lieseberg
U14/1 weiblich		Do. 17:30-19:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Jens Holtkötter, Jens Brämer
U16/1 weiblich		Do. 18:30-20:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Annika Seemann, Finn-Hendrik Möller
Senioren/Erwachsene Mix (geschlossene Gruppe)		Do. 18:30-20:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Hajo Schnabel
3. Herren		Do. 19:00-21:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Mathias Oldag
2. Herren		Do. 20:00-22:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Oliver Friedrich
1. Herren		Do. 20:00-22:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Helmut Richter
U8 Mix	W	Fr. 16:00-17:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Jana Thiele
U14/2 männlich	W	Fr. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (mitte, rechts)	David Elsen, Jasper Blodau
U16/1 männlich		Fr. 18:30-20:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Thomas Oldag
U14/1 männlich		Fr. 18:30-20:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Linus Rothstein , Tim Sax, Jakob Wölfel
Erwachsenen Mix		Fr. 20:00-22:00	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (rechts)	N. N.

Abteilungsbeitrag Volleyball

BEACHVOLLEYBALL

Lust auf Beachvolleyball? Das Beachvolleyballfeld am Walddörfer Sportforum steht innerhalb der Öffnungszeiten allen Spielinteressierten kostenfrei zur Nutzung zur Verfügung. Eine Reservierung des Platzes erfolgt vorab über unser Online-Buchungstool.

Damit möglichst viele Sportler die Möglichkeit zum Beach-Volleyball-Spiel nutzen können, ist die Buchungszeit auf max. 2 Stunden begrenzt.

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

Beitragstufe 3

CAPOEIRA

Die Capoeira ist ein Kampfsport aus Brasilien, bei dem der Kämpfer immer in Bewegung ist. Im Mittelpunkt dieses Kampfsports steht die Lebensfreude. Der eigentliche „Kampf" kommt ohne Körperkontakt aus. Die Bewegungen sind sportlich sehr anspruchsvoll, oft wird regelrecht auf den Händen getanzt.
Wer einen Hang zur Akrobatik hat, der kommt hier voll auf seine Kosten.

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

Beitragsstufe 3

DANCE

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

Break Dance für Kids, 6 - 11 Jahre		Mo. 16:15-17:15	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Ali Reza Zarif
Break Dance ab 12 Jahren		Mo. 17:15-18:30	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Ali Reza Zarif
Hip Hop - Anfänger (6 - 8 Jahre)		Di. 15:30-16:30	Sportforum Gym 4	Rika Marie Gerke
Hip Hop - Anfänger (12 - 17 Jahre)		Di. 16:00-17:00	Sportforum Gym 1	Lara Hahn
Hip Hop - Anfänger Jugendliche und Erwachsene		Di. 17:00-18:00	Sportforum Gym 1	Lara Hahn
Hip Hop, Anfänger (10 - 14 Jahre)		Mi. 16:00-17:00	Sportforum Gym 4	Jannika Westphal, Eileen Ruschinski
Hip Hop, Anfänger (8 - 10 Jahre)		Mi. 16:00-17:00	Sportforum Gym 1	Rika Marie Gerke
Hip Hop - Fortgeschritten		Do. 16:30-18:00	Sportforum Gym 1	Lara Hahn
Hip Hop, Mittelstufe (10 - 14 Jahre)	W	Fr. 15:00-16:00	Sportforum Gym 1	Chantal Janine Wüst
Modern Jazz for Kids (8 - 14 Jahre)		Fr. 16:00-17:00	Sportforum Gym 1	Chantal Janine Wüst
Break Dance für Kinder und Jugendliche		Fr. 16:00-17:00	Sportforum Gym 4	Ali Reza Zarif
Modern Jazz (14 - 17 Jahre)		Fr. 17:00-18:00	Sportforum Gym 1	Chantal Janine Wüst
Break Dance für Kinder und Jugendliche		Fr. 17:00-18:00	Sportforum Gym 4	Ali Reza Zarif
Break Dance für Kinder und Jugendliche (dieser Kurs findet 14 tägig statt in jeder geraden KW)		Sa. 14:00-15:30	Sportforum Gym 4	Ali Reza Zarif
Hip Hop - Leistungsgruppe, Aufnahme nur nach Absprache mit der Trainerin! Diese Gruppe trainiert 14 tägig, in jeder geraden KW!		So. 11:00-14:00	Sportforum Gym 2	Lara Hahn

Beitragstufe 1

FAUSTBALL

Faustball ist ein Rückschlagspiel wie Tennis oder Volleyball. Es ist besonders im Leistungsbereich von einer hohen Dynamik geprägt. Wer mehr wissen oder Faustball einfach einmal ausprobieren möchte, kann sich auf unserer Infoseite über die Einzelheiten informieren.

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

Abteilungsbeitrag

FECHTEN

Fechten - die Kunst zu treffen, ohne getroffen zu werden... Fechten ist ein attraktiver, moderner Sport für Jung und Alt, der durch seine Vielseitigkeit fasziniert. Konzentration und Reaktion, Schnelligkeit, Körperbeherrschung, Disziplin, Sportlichkeit und Eleganz machen die Faszination des Fechtens aus. Neben der körperlichen Herausforderung spielt die taktische Komponente beim Fechten eine entscheidende Rolle.
Abteilungsleiterin: Kathrin Mosa, Mailkontakt: fechten@walddoerfer-sv.de;
Sportwart: Karsten Filter Tel: 0176 245 16 700

Anfänger (Start:2019)		Mo. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, Gymn.saal	Karsten Filter
Leistungstraining / Einzellektionen		Di. 19:00-20:00	Ahrensb. Weg, Gymn.saal	Karsten Filter, Patrick Pampel, Henrik Wolf
Leistungstraining / Erwachsene		Di. 20:00-22:00	Ahrensb. Weg, Gymn.saal	Karsten Filter, Patrick Pampel, Henrik Wolf
Anfänger (Start:2019)		Mi. 16:00-17:30	Ahrensb. Weg, li. Halle	Karsten Filter

Anfänger (Start: Nov.2018)		Mi. 17:30-19:00	Ahrensb. Weg, Gymn.saal	Hendrik Bodewig, Philipp Himmelsbach, Nike Mosa
Haupttraining		Mi. 17:30-20:00	Ahrensb. Weg, li. Halle	Karsten Filter, Patrick Pampel, Henrik Wolf
Anfänger (Start: Nov.2018)		Fr. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, Gymn.saal	Hendrik Bodewig, Philipp Himmelsbach, Nike Mosa
Haupttraining		Fr. 17:00-20:00	Ahrensb. Weg, re. Halle (WdG)	Karsten Filter, Patrick Pampel, Henrik Wolf

Beitragsstufe 4

FELDENKRAIS

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

Feldenkrais		Di. 16:30-17:30	Sportforum Gym 3	Anita Brüning
Feldenkrais		Fr. 19:30-20:30	Sportforum Gym 4	Anita Brüning

Beitragsstufe 3

FIT4DRUMS

Fit4Drums ist eine Kombination aus Trommeln, Musik, Bewegung und Fitnesstraining. Bei diesem Angebot wird der Körper mit einfachen Bewegungen mit dem Instrument und der Musik in Einklang gebracht. Fit4Drums hat durch den gemeinsamen Rhythmus der Teilnehmer als Fitnessprogramm einen besonderen Reiz. Erwachsene und Kinder können die Bewegungen und Schlagmuster gleichsam lernen. Choreografien und eingängige Musik aus den Charts runden das Programm ab. Nichts ist am Ende eines Fitnesstrainings entspannender, als alle Energie in Freude umgewandelt zu haben. Genau das passiert mit Fit4Drums.

Fit4Drums		Fr. 17:00-18:00	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Tom Dippert

Beitragsstufe 4

FLAMENCO

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

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

Beitragsstufe 1

FOLKLORE

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

Gesellschaftstanz		Di. 14:00-15:30	Sportforum Saal 1	Jan van Hamme

Abteilungsbeitrag

FUSSBALL

Bei uns spielen "Jung und Alt", Mädchen wie Jungen in allen Altersklassen!
Unsere Teams befinden sich aktuell im laufenden Wettkampfbetrieb. Für die Vereinbarung eines Probetrainings bitten wir um vorherige Kontaktaufnahme.
Unsere Fußball - Sprechzeit im Walddörfer Sportforum: montags von 19:00 - 20:00 Uhr Tel.: 64 50 62 - 0
Abteilungsleiter: Thorsten Kock (kock@fussball.walddoerfer-sv.de)
Stellv. Abteilungsleiter u. Frauen- und Mädchenfußball Koordinator: Heinrich Färber 0172 413 46 26 oder per Mail: faerber@fussball.walddoerfer-sv.de.
G-Junioren Leitung: Kathrin Böge Tel. 0176 49 37 10 59 oder per Mail boege@fussball.walddoerfer-sv.de.
Abteilungsleiter: Thorsten Kock (kock@fussball.walddoerfer-sv.de)

3. E männlich 2010		Mo. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Mika Wettstaedt, Tim Nötzold
1.C weiblich 2005		Mo. 16:30-18:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Johanne Wandersleb, Victor Koopmann
6. D männlich 2008		Mo. 16:30-18:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Peter Kurnol, Lars Dwenger

2.F männlich 2011		Mo. 16:30-18:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Philip Peters, Harun Sharza
3.D weiblich 2008		Mo. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Hanna Wisniewski, Luisa Holz
2. D männlich 2008		Mo. 17:30-19:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Olaf Hofmann
1.D weiblich 2007		Mo. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Iliana Lilibeth Martinez Estrada, Jan Binge
1. D männlich 2007		Mo. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Lasse Herm
2.C weiblich 2006		Mo. 18:00-19:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Christian Rohloff, Thao-Vy Nguyen, Thao-Quyen Nguyen
1. C männlich 2006		Mo. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Lenard Goedeke, Anton Hein, Fridolin Wagner
2. A männlich 2002		Mo. 18:00-19:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Dirk Schossig, Simon Anger
1.A männlich 2001/2002		Mo. 19:00-20:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Matthias Böhme, Jan-Heiner Lohl
1. Frauen		Mo. 19:30-21:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Niklas Wilkowski, Niels Quante
3. Frauen		Mo. 19:30-21:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Heiko Blohm, Jens Brüggemann
2. Frauen		Mo. 19:30-21:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Niklas Wilkowski, Niels Quante
3. C männlich 2006		Di. 16:30-18:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	
2.E männlich 2009		Di. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Leon Köpcke, Leon Fischi
5. D männlich 2008		Di. 16:30-18:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Florian Horstmann, Stephan Pflueg, Melchior Posumski
1.F männlich 2011		Di. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Ilmer Dammann, Nebih Haljiti
1.E männlich 2009		Di. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Andreas Dämmich
4.E männlich 2010		Di. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Santiago Rodriguez Manrique, Henry Menck
2.B männlich 2004		Di. 17:30-19:00	Saseler Weg, Sportplatz	Frank Nolte, Maik Hagenah
4.C männlich 2005		Di. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Karsten Kaiser
2.C männlich 2005		Di. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Thomas Jöhnk
1. B männlich 2003		Di. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Jörg Laarmann, Lasse Herm
1.A männlich 2001/2002		Di. 18:00-19:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Matthias Böhme, Jan-Heiner Lohl
4.D männlich 2007		Di. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Yasmine Sennewald
1. C männlich 2006		Di. 18:00-19:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Lenard Goedeke, Anton Hein, Fridolin Wagner
1. Herren		Di. 19:30-21:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Artur Post, Halil Akin
2. Herren		Di. 19:30-21:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Köppen, Stefan Schleif
3. Herren		Di. 19:30-21:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Torsten Schuhardt, Holger Rosenfeld
4. F männlich 2012		Mi. 15:00-16:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Bero Jassmann, Mats Lahann
3. F männlich 2012		Mi. 15:00-16:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Valentin Agger, Erik Schlüns, Dominic Liam Lux
1. G/ 1. F weiblich 2013-15		Mi. 16:00-17:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Enno von Werder, Merle Klawikowski, Nora Marczoch, Julia Dahrendorf
2.F männlich 2011		Mi. 16:00-17:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Philip Peters, Harun Sharza
3. E männlich 2010		Mi. 16:00-17:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Mika Wettstaedt, Tim Nötzold
2.D weiblich 2008/2009		Mi. 16:30-18:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Tim Fahlteich, Celine Migoda
2. D männlich 2008		Mi. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Olaf Hofmann
1. E weiblich 2010		Mi. 16:30-18:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Hannah Bluhm, Lena Schlage
3.D weiblich 2008		Mi. 16:30-18:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Hanna Wisniewski, Luisa Holz
1.C weiblich 2005		Mi. 17:30-19:00	Saseler Weg, Sportplatz, Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Johanne Wandersleb
3. D männlich 2007		Mi. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Jörg Goldgraebe - Roth, Carsten Peters
3. Senioren Ü60		Mi. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Joachim Haefker
2. A männlich 2002		Mi. 18:00-19:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Dirk Schossig, Simon Anger
1.B weiblich 2003/2004		Mi. 18:00-19:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Cordula Kempf, Henrik Schilling
2. Frauen		Mi. 19:30-21:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Niklas Wilkowski, Niels Quante
1. Senioren Ü40		Mi. 19:30-21:30	Saseler Weg, Sportplatz, Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Uwe Beeck

2.Senioren Ü40		Mi. 19:30-21:30	Saseler Weg, Sportplatz, Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Thomas Weihe
1. Frauen		Mi. 19:30-21:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Niklas Wilkowski, Niels Quante
3. Frauen		Mi. 19:30-21:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Heiko Blohm, Jens Brüggemann
1.E männlich 2009		Do. 15:00-16:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Andreas Dämmich
2.C männlich 2005		Do. 16:30-18:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Thomas Jöhnk
1. D männlich 2007		Do. 16:30-18:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Lasse Herm
6. D männlich 2008		Do. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Peter Kurnol, Lars Dwenger
1.F männlich 2011		Do. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Ilmer Dammann, Nebih Haljiti
4.D männlich 2007		Do. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Yasmine Sennewald
4.C männlich 2005		Do. 17:30-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Karsten Kaiser
1.D weiblich 2007		Do. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Iliana Lilibeth Martinez Estrada, Jan Binge
2. B männlich 2004		Do. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Frank Nolte, Maik Hagenah
1.A männlich 2001		Do. 18:00-19:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Matthias Böhme, Jan-Heiner Lohl
2.C weiblich 2006		Do. 18:00-19:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Christian Rohloff, Thao-Vy Nguyen, Thao-Quyen Nguyen
1. Herren		Do. 19:30-21:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Artur Post, Halil Akin
2. Herren		Do. 19:30-21:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Köppen, Stefan Schleif
3. Herren		Do. 19:30-21:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Torsten Schuhardt, Holger Rosenfeld
3. G + 4. G männlich 2014		Fr. 15:30-16:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Niklas Böge, Hendrik Paas, Magnus Beck, Clemens Koeppel, Thieß Penke
4.E männlich 2010		Fr. 15:30-17:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Santiago Rodriguez Manrique, Henry Menck
4. F männlich 2012		Fr. 15:30-17:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Bero Jassmann, Mats Lahann
2.E männlich 2009		Fr. 15:30-17:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Leon Köpcke, Leon Fischi
1. G/ 1. F weiblich 2013-15		Fr. 16:00-17:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Enno von Werder, Merle Klawikowski, Nora Marczoch, Julia Dahrendorf
2.D weiblich 2008/2009		Fr. 16:30-18:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Tim Fahlteich, Celine Migoda
3. C männlich 2006		Fr. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Dennis Merten
1. G + 2. G männlich 2013		Fr. 16:30-17:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Niklas Böge, Hendrik Paas, Magnus Beck, Clemens Koeppel, Thieß Penke
1. E weiblich 2010		Fr. 16:30-17:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Hannah Bluhm, Lena Schlage
3. F männlich 2012		Fr. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Valentin Agger, Erik Schlüns, Dominic Liam Lux
2. D männlich 2008		Fr. 17:00-18:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Olaf Hofmann
5. D männlich 2008		Fr. 17:00-18:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Florian Horstmann, Stephan Pflueg, Melchior Posumski
1. C männlich 2006		Fr. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Lenard Goedeke, Anton Hein, Fridolin Wagner
3. D männlich 2007		Fr. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Jörg Goldgraebe - Roth, Carsten Peters
1.B weiblich 2003/2004		Fr. 18:00-19:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Cordula Kempf, Henrik Schilling
1.C weiblich 2005		Fr. 18:00-19:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Johanne Wandersleb, Victor Koopmann
1. B männlich 2003		Fr. 18:30-20:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Jörg Laarmann, Lasse Herm
2. Frauen		Fr. 19:30-21:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Niklas Wilkowski, Niels Quante
2. A männlich 2002		Fr. 19:30-21:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Dirk Schossig, Simon Anger
1. Frauen		Fr. 19:30-21:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Niklas Wilkowski, Niels Quante

Beitragsstufe 5

GESUNDHEITS- UND FITNESS-STUDIO

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

Yoga		Mo. 08:30-09:30	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
BBRP		Mo. 10:15-11:00	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
Langhantel		Mo. 18:00-19:00	Sportforum Gym 1	Andrea Bank
Indoor Cycling		Mo. 19:00-20:00	Sportforum Gym 1	Andrea Bank
Indoor Cycling		Mo. 20:00-21:00	Sportforum Gym 1	Andrea Bank
Wirbelsäulengymnastik		Di. 10:00-10:45	Sportforum Gym 1	Ute Hiesener-Sprick
Yoga		Di. 18:00-19:00	Sportforum Gym 1	Brigitte Schöneweiß
Indoor Cycling		Mi. 08:15-09:15	Sportforum Gym 1	Helga Struwe

Wirbelsäulengymnastik		Mi. 09:15-10:15	Sportforum Gym 1	Katharina Wiltmann
Pilates		Mi. 10:15-11:15	Sportforum Gym 1	Katharina Wiltmann
Indoor Cycling		Mi. 19:30-20:30	Sportforum Gym 1	Marcus Ganster
Langhantel		Do. 18:00-19:00	Sportforum Gym 1	Freya Wollenhaupt
Indoor Cycling		Do. 19:00-20:00	Sportforum Gym 1	Freya Wollenhaupt
Fatburner		Fr. 09:15-10:00	Sportforum Gym 1	Kristiane Schulz
BBRP		Fr. 10:00-10:45	Sportforum Gym 1	Kristiane Schulz
Balance Motion		Fr. 10:45-11:30	Sportforum Gym 1	Kristiane Schulz
Indoor Cycling		Fr. 19:00-20:00	Sportforum Gym 1	Janita Fischer
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
Indoor Cycling		So. 12:00-13:00	Sportforum Gym 1	Marcus Ganster

Beitragsstufe 4

GESUNDHEITSSPORT

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

Beckenbodenfitness für Anfänger	G	Mo. 16:00-17:00	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Gehirntraining - Stärke deine mentale Basis (Kein Gedächtnistraining) Start: 21.10.2019	WS G	Mo. 20:15-21:45	Sportforum Clubraum 2	Désirée Ladwig
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Di. 17:30-18:30	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Di. 18:30-19:30	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Di. 19:30-20:30	Sportforum Gym 3	Gabriele Fiebig
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Di. 20:30-21:30	Sportforum Gym 3	Gabriele Fiebig
Progressive Muskelentspannung (PMR) - KK Kurs-Start 19.11.2019	WS B G	Di. 20:30-22:00	Sportforum Gym 4	Andreas Fischer
Neue Rückenschule nach KddR ab 04.02.2020	WS B G	Di. 20:30-22:00	Sportforum Gym 4	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	W G	Mi. 09:15-10:15	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Mi. 10:15-11:15	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Beckenbodenfitness für Frauen	G	Do. 11:00-12:00	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Do. 18:00-19:00	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Schach Lernen und Spielen ab 7.11.2019	WS	Do. 18:00-20:00	Sportforum Konferenzraum 1, 2	Torsten Schubert
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Do. 19:00-20:00	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Do. 20:00-21:00	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Do. 21:00-22:00	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer

Beitragsstufe 1

GYMNASTIK UND TURNEN

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

Fitnesstraining (Frauen)		Mo. 09:00-10:00	Sportforum Saal 1	Jennifer Adam
Wirbelsäulengymnastik		Mo. 10:00-11:00	Sportforum Saal 1	Jennifer Adam
Fitnesstraining (Männer)		Mo. 15:00-16:00	Sportforum Gym 2	Jens Holst
Fitnesstraining		Mo. 17:30-18:30	Sportforum Saal 1	Marion Dannhauer
Fitnesstraining (Männer)		Mo. 20:30-22:00	Sportforum Gym 4	Jens Holst
Fitnesstraining (Männer)		Di. 08:45-09:45	Sportforum Gym 2	Joel Brandes
Mobilisation		Di. 09:00-10:00	Sportforum Gym 3	Maren Höfermann
Fitnesstraining		Di. 09:00-10:00	Sportforum Gym 1	Ute Hiesener-Sprick
Fitnesstraining (Frauen)		Di. 10:00-11:00	Sportforum Gym 2	Barbara Joeres
Gymnastik (a.d. Hocker)		Di. 10:00-11:00	Sportforum Gym 3	Maren Höfermann
Fitnesstraining (Frauen)		Di. 11:00-12:00	Sportforum Saal 1	Anja Englert
Fitnesstraining (Frauen)		Di. 18:30-19:30	Sportforum Gym 4	Barbara Joeres

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

Beitragsstufe 3

HAIDONG GUMDO

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

Fachliche Leitung - Jens Burk (0160 67 27 121)

Haidong Gumdo - Kinder ab 8 Jahre, Jugendliche, Erwachsene		Fr. 18:00-19:30	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Jens Burk
Haidong Gumdo - Kinder ab 8 Jahre, Jugendliche, Erwachsene		So. 18:00-19:30	Sportforum Gym 1	Jens Burk

Abteilungsbeitrag

HANDBALL

In keinem anderen Land ist die Teamsportart Handball so beliebt wie in Deutschland. Gerade in den letzten Jahren erfuhr der Handball einen großen Schub. Seit auch Ihr dabei und erlebt die Faszination dieser Sportart. Wenn Ihr Interesse habt, kommt gerne für ein Probetraining vorbei und macht direkt mit. Wir freuen uns über weiteren Zulauf.

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

1. D männlich (2007+2008)		Mo. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (links)	Hagen Ploog
2. D männlich (2007+2008)		Mo. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Mirko Kromer
1. D weiblich (2007+ 2008)		Mo. 18:30-20:00	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Lars Dressel
1. C männlich		Mo. 18:30-20:00	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Malte Paetzel
1. C weiblich		Mo. 19:00-20:30	Dreifeldhalle Gymnasium Ohlstedt	Madlen Pachali
1. B männlich		Mo. 19:00-20:30	Dreifeldhalle Gymnasium Ohlstedt	Hauke Zielke
1. A männlich		Mo. 20:30-22:00	Dreifeldhalle Gymnasium Ohlstedt	Malte-Maria Münchow
2. Herren		Mo. 20:30-22:00	Dreifeldhalle Gymnasium Ohlstedt	Madlen Pachali
Piccolinos mixed 4-5 Jahre		Di. 15:30-16:30	Ahrensb. Weg, Gymn.saal	Andrea Dettmer
Minimixed (2010 und jünger)		Di. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Andrea Dettmer
2. D weiblich (2007+ 2008)		Di. 18:30-20:00	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Thomas Zielke
1. B weiblich		Di. 18:30-20:00	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Laura Voß, Maciej Hinc
1. Herren		Di. 20:00-21:30	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Marc Testorf
1. Frauen		Di. 20:00-21:30	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (links)	Knuth Lange
1. E weiblich (2009+2010)		Mi. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (links)	Rajka Dicks
Minimädchen (2010 und jünger)		Mi. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Andrea Dettmer
1. C männlich		Mi. 17:00-18:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links)	Malte Paetzel
2. E männlich (2009 + 2010)		Mi. 17:00-18:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (mitte, rechts)	Matti Münchow
1. C weiblich		Mi. 18:30-20:00	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Madlen Pachali
2. D männlich (2007+2008)		Mi. 18:30-20:00	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (links, mitte)	Mirko Kromer
1. Frauen		Mi. 20:00-21:30	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Knuth Lange
1. D weiblich (2007+ 2008)		Do. 17:00-18:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (mitte, rechts)	Lars Dressel
1. E männlich		Do. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Kai Seela
2. D weiblich (2007+ 2008)		Do. 17:00-18:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links)	Thomas Zielke
1. B männlich		Do. 18:30-20:00	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (mitte, rechts)	Hauke Zielke
1. D männlich		Do. 18:30-20:00	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Hagen Ploog
1. C männlich		Do. 18:30-20:00	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (links)	Malte Paetzel
1. B weiblich		Do. 18:30-20:00	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links)	Laura Voß, Maciej Hinc
1. Herren		Do. 20:00-21:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (mitte, rechts)	Marc Testorf
2. Herren		Do. 20:00-21:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links)	Madlen Pachali

1. E männlich (2009+ 2010)		Fr. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Kai Seela
3. E männlich (2009+ 2010)		Fr. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Volker Richter
1. A männlich		Fr. 18:30-20:00	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Malte-Maria Münchow

Beitragsstufe 1

INKLUSIONSSPORT

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

Inklusionssportgruppe 3 - 12 Jahre		Di. 15:30-17:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Ute Jekubik
Inklusionssportgruppe Jugendliche und Erwachsene (ab 13 Jahre)		Do. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (links)	Monika Formica, Stefanie Cremer

Beitragsstufe 2

INLINE - HOCKEY

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

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

Beitragsstufe 2

INLINE - SKATING

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

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

Inlineskaten, Fortgeschrittene (5 - 14 Jahre)		Mi. 16:00-17:30	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Sabine Preußner
Inlineskaten, Leistungsgruppe (8 - 17 Jahre, Aufnahme nur nach Absprache)		Mi. 17:30-19:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Sabine Preußner
Zirkel- und Krafttraining (Leistungsgruppe 8 - 17 Jahre)		Mi. 19:00-19:30	Berner Au Sporthalle (vorne)	Sabine Preußner
Inlineskaten, Fortgeschrittene Erwachsene		Do. 09:00-11:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Peter Albers
Inlineskaten, Anfänger (5 - 12 Jahre)		Do. 15:30-16:30	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Christiane Loch
Inline Erwachsene und Kinder ab 6 Jahre - Start: 11.1.2020	WS	Sa. 15:00-16:30	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Stefanie Cremer
Inline Erwachsene und Kinder ab 6 Jahre - Start: 30.5.2020	WS	Sa. 15:00-16:30	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Stefanie Cremer

Beitragstufe 3

JUDO

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

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

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

Beitragsstufe 3

KARATE - DO

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

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

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

Beitragsstufe 1

KINDERTURNEN

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

Fachliche Leitung: Anne Freese, Mailkontakt: kinderturnen@walddoerfer-sv.de

Eltern-Kind-Turnen, 10 Monate - 2 Jahre (Bewegungslandschaften)		Mo. 10:00-11:00	Sportforum Gym 4	Raya Hauschild
Eltern-Kind-Turnen, 2 - 3 Jahre (Bewegungslandschaften)	W	Mo. 15:00-16:00	Sportforum Gym 4	Roswitha Brockmann
Eltern-Kind-Turnen, 2 - 3 Jahre (Bewegungslandschaften)	W	Mo. 16:00-17:00	Sportforum Gym 4	Roswitha Brockmann
Kinderturnen, 4 - 6 Jahre (ohne Eltern)	W	Mo. 16:15-17:15	Ahrensb. Weg, li. Halle	Susanne Teichmann
Kinderturnen, 7 - 9 Jahre		Mo. 17:15-18:15	Ahrensb. Weg, li. Halle	Susanne Teichmann
Eltern-Kind-Turnen, 10 Mon - 2 Jahre (Bewegungslandschaften)		Di. 09:00-10:30	Sportforum Gym 4	Melanie Turni
Eltern-Kind-Turnen, 3 - 4 Jahre (Gerätelandschaften)	W	Di. 16:00-17:00	Schule Eulenkrugstraße	Saskia Kappler
Eltern-Kind-Turnen, 10 Mon. - 2 Jahre (Bewegungslandschaften)		Mi. 09:30-11:00	Sportforum Gym 4	Anne Freese
Eltern-Kind-Turnen, 10 Mon. - 2 Jahre (Bewegungslandschaften)		Do. 09:30-11:00	Sportforum Gym 4	Anne Freese
Eltern-Kind-Turnen,1 - 3 Jahre (Bewegungslandschaften)	W	Do. 15:15-16:15	Sportforum Gym 4	Britta Marcks
Eltern-Kind-Turnen, 2 - 4 Jahre (Gerätelandschaften)		Do. 16:00-17:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Raya Hauschild
Eltern-Kind-Turnen, 1 - 3 Jahre (Bewegungslandschaften)	W	Do. 16:15-17:15	Sportforum Gym 4	Britta Marcks
Eltern-Kind-Turnen, 2 - 4 Jahre (Gerätelandschaften)	W	Do. 16:15-17:15	Schule Eulenkrugstraße	Finja Wendt, Macy Halbleib
Kinderturnen, 4 - 6 Jahre (ohne Eltern)	W	Do. 17:00-18:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Raya Hauschild
Eltern-Kind-Turnen, 10 Mon - 2 Jahre (Bewegungslandschaften)		Fr. 09:00-10:30	Sportforum Gym 4	Christiane Andrews
Kinderturnen, 4 - 6 Jahre (ohne Eltern)	W	Fr. 16:00-17:00	Ahrensb. Weg, li. Halle	Britta Marcks

Beitragsstufe 4

KLETTERN

Lernen Sie Klettern an einer 8 Meter hohen Kletterwand. Erleben Sie das Gefühl, an einer senkrechten Wand empor zu steigen oder perfektionieren Sie Ihr Können als Fortgeschrittener in unseren festen Angeboten.
Für unsere Anfänger- Workshops ist eine Online- Anmeldung unter www.walddoerfer-sv.de/workshops erforderlich.

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

Klettern - Kinder Fortgeschrittene 1 (ab 8 Jahren)		Mo. 16:30-18:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Vincent Kohn, Leo Meyer
Klettern Fortgschrittene 2 / freies Klettern		Mo. 18:00-20:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Vincent Kohn, Leo Meyer
KL/ Kinder Anf./ Gr.A1- B- Start: 7.1.2020	WS	Di. 16:30-18:00	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Sophia Ohlendorf, Luis Lütje

KL/ Kinder Anf./ Gr.A1- A- Start: 7.1.2020	WS	Di. 18:00-19:30	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Janet Adam, Sophia Ohlendorf
Bouldern -Kinder Anf./ Gr.B1- Start: 8.1.2020	WS	Mi. 16:30-17:30	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Sophia Ohlendorf, Luis Lütje
KL/ Jugendliche ab 14 J.& Erw.- Start: 23.10.2019	WS	Mi. 20:00-22:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Peter Berger
Klettern Fortgeschrittene 1 (ab 8 Jahren)		Do. 17:30-19:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Vincent Kohn, Luis Lütje
Klettern Fortgeschrittene 2 / freies Klettern		Fr. 16:30-18:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Tobias Kähler
Klettern Fortgschrittene 2 / freies Klettern	W	Fr. 18:00-20:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Tobias Kähler, Julian Felizeter

Beitragsstufe 3

KUNST- UND GERÄTTURNEN

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

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

Beitragsstufe 4

LATIN DANCE

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

Latin Dance - Mittelstufe		Fr. 19:00-20:15	Sportforum Saal 1	Cesar Sanchez
Latin Dance - Anfänger		Fr. 20:15-21:30	Sportforum Saal 1	Cesar Sanchez

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.

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

Grundschule- Jahrgang 2010		Di. 15:45-16:45	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion/li. Halle	Antonia Farr, Charlotte Lilly Pohlmann
Jahrgang 2009-2007		Di. 16:45-18:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion/li. Halle	Antonia Farr, Eric Hofmann, Anna Igbinosun
Jahrgang 2006-2004		Di. 17:30-19:00	Ahrensb. Weg, re. Halle (WdG)/Allhorn Stadion/ li. Halle	Sylvia Berger, Antonia Farr
Jahrgang 2003 und älter		Di. 18:30-20:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion/li. Halle	Sylvia Berger

Kinderschuhe

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

Laufgut® Paulig
GUTE SCHUHE · GESUNDE FÜSSE
Ihr Spezialist für gutes Laufen
Orthopädieschuhtechnik & Komfortschuhe / Kinderschuhe
Hagener Allee 5 · 22926 Ahrensburg · Tel 04102-2180205
Mo-Fr 09.30-18.30 Uhr · Sa 09.30-14.30 Uhr
www.laufgut-paulig.de

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

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

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

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

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

Country Line Dance (Anfänger)		Mi. 17:00-18:00	Sportforum Saal 1	Doris Prieß
Country Line Dance (Fortgeschrittene)		Mi. 18:00-19:30	Sportforum Saal 1	Doris Prieß
Catalan Style (Anfänger)		Do. 20:00-21:00	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Doris Prieß
Catalan Style (Fortgeschrittene)		Do. 21:00-22:00	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Doris Prieß
Line Dance (Fortgeschrittene)		Fr. 18:00-19:30	Sportforum Gym 4	Simone Kruse

Beitragsstufe 2

NORDIC WALKING

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der das schnelle Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhytmus der Schritte unterstützt wird.

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 der älteste Tanz der Welt, der vorangig von Frauen getanzt wird. Er bietet gesundes Training für Muskeln und Wirbelsäule sowie tolle Bewegungen und Körperbeherrschung.

Orientalischer Tanz (Mittelstufe)		Mo. 18:00-19:30	Sportforum Gym 4	Christine Brenneisen

Beitragsstufe 3

PARKOUR

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

Parkour für Kids 6 - 9 J. (Basic)	W	Mo. 16:15-17:15	Schule Eulenkrugstraße	Simon Pouly, Jakob in't Veld
Parkour für Kids 9-13 J. (Basic)	W	Mo. 17:15-18:30	Schule Eulenkrugstraße	Simon Pouly, Jakob in't Veld
Parkour Minis 5 - 8 J. (Basic)	W	Di. 15:00-16:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Simon Pouly, Matthias Hirsch
Parkour für Kids 8-10 J. (Basic)	W	Di. 16:00-17:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Simon Pouly, Matthias Hirsch
Parkour für Kids 11-13 J. (Basic und Fortgeschritten)	W	Di. 17:00-18:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Simon Pouly, Matthias Hirsch
Parkour Minis 5 - 8 J. (Basic)	W	Mi. 16:30-17:30	Schule Eulenkrugstraße	Carlos Roberto da Silva Costa
Parkour für Kids 8-10 J. (Basic)	W	Mi. 17:30-18:30	Schule Eulenkrugstraße	Carlos Roberto da Silva Costa
Parkour für Teens 11-14 J. (Basic und Fortgeschritten)	W	Mi. 18:30-19:30	Schule Eulenkrugstraße	Carlos Roberto da Silva Costa
Parkour für Jugendliche und Erwachsene (Fortgeschritten)	W	Mi. 19:30-20:30	Schule Eulenkrugstraße	Carlos Roberto da Silva Costa
Parkour für Kids 6 - 9 J. (Basic)	W	Fr. 15:00-16:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Carlos Roberto da Silva Costa
Parkour für Kids 10 - 13 J. (Basic)	W	Fr. 16:00-17:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Carlos Roberto da Silva Costa

Beitragsstufe 4

PILATES

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

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

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.

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

Beitragsstufe 4

QI GONG

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

Qi Gong	Mo. 11:00-12:15	Sportforum Gym 1	Ute Hiesener-Sprick
Qi Gong	Mo. 19:30-20:30	Sportforum Gym 2	Wenting Liang-Chyba
Qi Gong	Di. 10:45-12:00	Sportforum Gym 1	Ute Hiesener-Sprick
Qi Gong	Do. 11:15-12:30	Sportforum Saal 1	Martina Awe-Bubenheim
Qi Gong (Fortgeschrittene)	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 RTF's nach Absprache.

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

Trainingsgruppe 25-30 km/h (Mai - August)	Mo. 18:30-20:30	Sportforum	Rolf Ebert, Holger Hillig
Trainingsgruppe 27-33 km/h (April - September)	Di. 18:30-20:30	Sportforum	N. N.
Trainingsgruppe 25-30 km/h (April - September)	Mi. 18:30-20:30	Sportforum	Norbert Kübart
Trainingsgruppe 27-33 km/h (April - September)	Do. 18:30-20:30	Sportforum	Frank Schade, Christoph Bertram
MTB/Cross-Gruppe (Oktober - März)	So. 10:00-12:30	Sportforum	Frank Schade

Beitragsstufe 4 (Herzsport: + 2,50 regulär/2,00 ermäßigt)

REHABILITATIONSSPORT

Rehabilitationssport wirkt mit den Mitteln des Sportes ganzheitlich auf Menschen mit Einschränkungen ein. Ziel ist es, die Ausdauer und Kraft zu stärken, Koordination und Flexibilität zu verbessern. Die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit soll gestärkt und zu einem lebensbegleitenden Sporttreiben motiviert werden.
Ihre Verordnung ist die Grundlage bei der Prüfung einer Leistungsübernahme durch die Kostenträger und muss deshalb unbedingt enthalten:

- Diagnose mit Funktions-/ Belastungseinschränkung im Sport
- Rehabilitationsgrund/-ziel(e)
- Rehabilitationsumfang + Anzahl der Übungseinheiten (ÜE)
- Empfehlung hinsichtlich definierter Rehabilitationssportarten und Inhalten

Alle Rehasportgruppen haben aktuell Wartelisten.
info@walddoerfer-sv.de

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

Beitragstufe 4

RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK

Die Rhythmische Sportgymnastik wird mit musikalischer Begleitung durchgeführt, ist vor allem durch gymnastische und tänzerische Elemente gekennzeichnet und erfordert in hohem Maß Körperbeherrschung.
Fachliche Leitung: Sylvia Lopatta und Jessica Krüger, Mailkontakt: rsg@walddoerfer-sv.de

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

Beitragsstufe 3

ROCK'N'ROLL

Rock'n'Roll ist ein dynamischer, kraftvoller, aber auch ein eleganter Tanz, geprägt durch verschiedene Tanzstile wie Hip Hop, Jazz, Showtanz.
Rika Gerke und Tanja Heckroth, Mailkontakt: rnr@walddoerfer-sv.de

Rock'n'Roll - Anfänger ab 14 Jahre		Di. 19:30-21:00	Schule Eulenkrugstraße	Ulrich Lopatta, Thomas Fischer
Rock'n'Roll - Fortgeschrittene ab 14 Jahre		Di. 19:30-22:00	Schule Eulenkrugstraße	Ulrich Lopatta, Thomas Fischer

Rock'n'Roll - Anfänger ab 14 Jahre		Do. 19:30-21:00	Schule Eulenkrugstraße	Thomas Fischer
Rock'n'Roll - Fortgeschrittene ab 14 Jahre		Do. 19:30-22:00	Schule Eulenkrugstraße	Thomas Fischer
Rock'n'Roll (freies Training nach Absprache)		So. 10:00-14:00	Schule Eulenkrugstraße	Steffi Franzen, Thomas Fischer

Beitragsstufe 3

SCHWIMMEN

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

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

Trainingsgruppe LG 1/ LG 2 (geschlossene Gruppe)		Mo. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Jens Richter
Erwachsene 2 (geschlossene Gruppe), mind. 3 Lagen		Mo. 21:00-22:00	Berufsförderungswerk	Jens Richter
Masters, freies Schwimmen		Mo. 21:00-22:00	Berufsförderungswerk	Jens Richter
Trainingsgruppe LG 2 & LG 3 (geschlossene Gruppe)		Di. 17:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Nikita Chygrynets, Carolin Müller
Trainingsgruppe TG 4 & TG 5 (geschlossene Gruppe)		Di. 17:00-18:00	Schwimmhalle Volksdorf	Beate Kuhlwein, Chiara Corleis
Trainingsgruppe TG 4 & TG 6 (geschlossene Gruppe)		Di. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Benedikt Rogosch, Carolin Müller
LG Farmsen		Di. 20:00-21:00	Berufsförderungswerk	Jan Niklas Bollow
Trainingsgruppe TG 6 (geschlossene Gruppe)		Mi. 17:00-18:00	Schwimmhalle Volksdorf	Maya Mertens, Jens Richter
Trainingsgruppe LG 3 & TG 3 (geschlossene Gruppe)		Mi. 17:00-18:00	Schwimmhalle Volksdorf	Vincent Klatt, Niklas Issem
Trainingsgruppe LG 1/ LG 2 (geschlossene Gruppe)		Mi. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Jens Richter
Masters, freies Schwimmen		Mi. 21:00-22:00	Berufsförderungswerk	Hermann Jahnke
Erwachsene 2		Mi. 21:00-22:00	Berufsförderungswerk	Hermann Jahnke
Trainingsgruppe LG 3 & TG 3 (geschlossene Gruppe)		Do. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Jens Richter
Trainingsgruppe BFW 1 (geschlossene Gruppe)		Fr. 15:00-15:45	Berufsförderungswerk	Andreas Fechner
Trainingsgruppe BFW 2 (geschlossene Gruppe)		Fr. 15:45-16:30	Berufsförderungswerk	Andreas Fechner

Workshopbeitrag

SCHWIMMSCHULE

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

Teilnahme an allen Kursen nur nach Anmeldung auf der Seite Workshops.

Schwimmschule/ Kinder Anf.- Gr. A - Start: 30.3.2020	WS	Mo. 14:45- 15:45	Schwimmhalle Neusurenland	Beate Kuhlwein
Schwimmschule/ Kinder Anf.- Gr. B - Start: 30.3.2020	WS	Mo. 15:45- 16:45	Schwimmhalle Neusurenland	Beate Kuhlwein
SchS/ Kinder Fortg.- Gr. C - Start: 12.02.2020	WS	Mi. 14:00-15:00	Schwimmhalle Neusurenland	Beate Kuhlwein
Schwimmschule/ Kinder Anf.- Gr. C - Start: 15.1.2020	WS	Mi. 15:00-16:00	Schwimmhalle Neusurenland	Beate Kuhlwein
SchS/ Kinder Anf.- Gr. E - Start: 6.2.2020	WS	Do. 16:00-17:00	Schwimmhalle Neusurenland	Beate Kuhlwein
SchS/ Kinder Anf. - Gr. F - Start: 6.2.2020	WS	Do. 17:00-18:00	Schwimmhalle Neusurenland	Beate Kuhlwein
SchS/ Kinder Fortg.- Gr. A - Start: 24.1.2020	WS	Fr. 15:00-15:45	Berufsförderungswerk	Beate Kuhlwein
SchS/ Kinder Fortg. - Gr. B - Start: 24.1.2020	WS	Fr. 15:45-16:30	Berufsförderungswerk	Beate Kuhlwein

Abteilungsbeitrag

SKI

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

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

Skigymnastik ganzjährig		Mo. 20:00-21:30	Ahrensb. Weg, li. Halle	Andreas Hänschen
Skigymnastik ganzjährig		Mi. 20:00-21:30	Ahrensb. Weg, li. Halle	Armin Meyer
Fit4Snow - Januar 2020	WS	Sa. 10:00-11:15	Ahrensb. Weg, re. Halle (WdG)	Armin Meyer, Andreas Hänschen
Fit4Snow - Februar 2020	WS	So. 10:00-11:15	Ahrensb. Weg, re. Halle (WdG)	Armin Meyer, Andreas Hänschen

SPORTABZEICHEN

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

sport@walddoerfer-sv.de

Beitragsstufe 4

TAI CHI

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

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

Abteilungsbeitrag

TANZSPORT

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

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

Tanzkreis für Paare	Mo. 20:15-22:00	Sportforum Gym 3	Bernd Heinze
Turnierpaare	Di. 12:00-14:00	Sportforum Saal 1	N. N.
Freies Training Turnierpaare	Di. 17:30-21:45	Schule Charlottenb. Str.	N. N.
Tanzkreis für Paare	Di. 19:30-21:00	Sportforum Saal 1	Waltraud Heinze
Tanzkreis für Paare	Di. 21:00-22:30	Sportforum Saal 1	Waltraud Heinze
Freies Training Senioren	Mi. 13:00-15:00	Sportforum Saal 1	N. N.
Tanzkreis für Paare	Mi. 19:30-21:00	Sportforum Saal 1	Bernd Kohlen
Tanzkreis für Paare	Mi. 21:00-22:30	Sportforum Saal 1	Hiltrud Kohlen
Freies Training Turnierpaare	Do. 18:30-21:45	Schule Charlottenb. Str.	N. N.
Turnierpaare Standard I	Do. 19:00-20:30	Sportforum Saal 1	Thomas Fürmeyer
Turnierpaare Standard II	Do. 20:30-22:00	Sportforum Saal 1	Tanja Larissa Fürmeyer
Freies Training	Fr. 14:00-16:30	Sportforum Saal 1	N. N.
Freies Training Turnierpaare	Fr. 18:30-21:45	Schule Charlottenb. Str.	N. N.
Vorturniergruppe	So. 16:45-17:15	Sportforum Saal 1	Gabi Rzondkowski
Tanzkreis für Paare	So. 17:15-18:45	Sportforum Saal 1	Gabi Rzondkowski
Freies Training Turnierpaare	So. 19:00-22:00	Sportforum Saal 1	N. N.

Beitragsstufe 4

TENNIS

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

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

Tennis Kinder Fortgeschrittene	Mo. 17:00-18:00	Tennishalle Eichenhof	Sonja Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Mo. 18:00-19:00	Tennishalle Eichenhof	Sonja Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Mo. 19:00-20:00	Tennishalle Eichenhof	Peet Heichen
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Mo. 20:00-21:00	Tennishalle Eichenhof	Peet Heichen
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Di. 16:00-17:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke

Tennis Kinder Fortgeschrittene	Di. 17:00-18:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Di. 18:00-19:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Di. 19:00-20:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Di. 20:00-21:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Mi. 10:00-11:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Mi. 15:00-16:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Mi. 16:00-17:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Mi. 17:00-18:00	Tennishalle Eichenhof	Jure Kutschale
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Mi. 17:00-18:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Mi. 18:00-19:00	Tennishalle Eichenhof	Jure Kutschale
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Mi. 18:00-19:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Mi. 19:00-20:00	Tennishalle Eichenhof	Jure Kutschale
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Mi. 20:00-21:00	Tennishalle Eichenhof	Jure Kutschale
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Do. 09:00-10:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Do. 10:00-11:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Do. 15:00-16:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Do. 16:00-17:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Do. 16:00-17:00	Tennishalle Eichenhof	Sonja Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Do. 17:00-18:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Do. 18:00-19:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Do. 19:00-20:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Do. 19:00-20:00	Tennishalle Eichenhof	Peet Heichen
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Do. 20:00-21:00	Tennishalle Eichenhof	Peet Heichen
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Fr. 10:00-11:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Fr. 15:00-16:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene	Fr. 16:00-17:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Fr. 17:00-18:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Fr. 18:00-19:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	Fr. 19:00-20:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke

Beitragsstufe 3

THAI BOXEN

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

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

Abteilungsbeitrag

TISCHTENNIS

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

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

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

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

Beitragsstufe 3

TRAMPOLIN

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

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

Beitragsstufe 4

TRIATHLON

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

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

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

Abteilungsbeitrag

VOLLEYBALL

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

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

Jugend männlich Jg. 2009-2007		Mo. 18:15-19:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (mitte)	Rüdiger Barth, Sohrab Nurestani
Senioren I m.		Mo. 18:30-20:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Günter Ploß
Jugend weiblich Jg. 2006/2005		Mo. 18:30-20:00	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (rechts)	Lutz Ahnfeldt, Denis Kockin
1. Damen		Mo. 20:00-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Reiner Mucker
2. Herren		Mo. 20:00-22:00	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (mitte)	Hubert Daume, Imke Schuldt
Hobby Mixed II	W	Mo. 20:00-22:00	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (rechts)	Irene Meybohm

2. Damen		Mo. 20:00-22:00	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (rechts)	Mohammad Farahani
Volleyball Minis mixed Jg. 2012 und jünger		Di. 16:30-18:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Elter Akay, Adrian Adams
Jugend männlich Jg. 2002/2001		Di. 18:30-20:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Henning Holst
1. Herren		Di. 20:00-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Stephan von Boltenstern
Jugend weiblich Jg. 2006/2005		Mi. 17:00-18:30	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Lutz Ahnfeldt, Denis Kockin
2. Damen		Mi. 18:30-20:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Mohammad Farahani
1. Damen		Mi. 20:00-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Reiner Mucker
1. Herren		Do. 20:00-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Stephan von Boltenstern
2. Herren		Do. 20:00-22:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Hubert Daume, Imke Schuldt
Jugend mixed Jg. 2012- 2008		Fr. 17:00-18:30	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Anton Lorenz, Jakob Albers
Jugend mixed Jg. 2007-2003		Fr. 18:30-20:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Peter Berger
Hobby Mixed I		Fr. 20:00-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Nikolaus Seeber
Hobby Mixed III (Anfänger)		Fr. 20:00-22:00	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (links)	Anna Lübbe

Beitragsstufe 1

WALKING

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

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

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.

Yoga (Hatha)		Mo. 09:15-10:45	Sportforum Gym 3	Kristiane Schulz
Yoga (Kundalini)		Mo. 10:45-12:15	Sportforum Gym 2	Andrea Sellmer
Yoga (Hatha)		Mo. 17:15-18:45	Sportforum Gym 3	Dagmar Martens
Yoga (Hatha) (Fortgeschrittene)		Mo. 18:45-20:15	Sportforum Gym 3	Dagmar Martens
Yoga (Hatha) (Fortgeschrittene)		Di. 11:00-12:30	Sportforum Gym 2	Corinna Degenhard
Yoga (Hatha)		Di. 12:30-14:00	Sportforum Gym 2	Corinna Degenhard
Yoga (Morning Flow)		Mi. 08:30-09:30	Sportforum Gym 4	Caroline Neurath
Yoga (Kundalini)		Mi. 18:30-20:00	Sportforum Gym 3	Andrea Sellmer
Yoga (Hatha) (Fortgeschrittene)		Mi. 19:00-20:30	Sportforum Gym 2	Monika Kuhrau-Pfundner
Yoga (Kundalini)		Mi. 20:15-21:45	Sportforum Gym 3	Hannelene Fleitmann
Yoga (Faszien- und Yin Yoga)		Do. 12:15-13:45	Sportforum Gym 2	Kristiane Schulz
Yoga (Intensive)		Fr. 08:30-09:30	Sportforum Gym 2	Caroline Neurath
Yoga (Flow)		Fr. 11:30-13:00	Sportforum Gym 2	Esther Klare
Yoga, Kinder 9 - 13 Jahre		Fr. 17:30-18:30	Sportforum Gym 3	Britta Luger
Yoga (Hatha) (Männer)		Fr. 18:30-20:00	Sportforum Gym 3	Andreas Krakau-Blunk
Yoga „After Work Yoga“ für Männer – Start 7.4.2020	WS	Fr. 20:15-21:45	Sportforum Gym 3	Andreas Krakau-Blunk
Yoga (Faszien- und Yin Yoga)		Sa. 15:00-16:30	Sportforum Gym 1	Karoline Röhlinger
Meditation – Start 21.3.2020	WS G	Sa. 15:00-16:00	Sportforum Gym 3	Ove Christiansen
Yoga		So. 09:30-10:30	Sportforum Gym 1	Melanie Krstanoska

Beitragsstufe 3

ZUMBA/BOKWA

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

Zumba und Salsa Kids (ab 6 Jahren)		Mo. 17:00-18:00	Sportforum Gym 4	Sandra Cucak
Zumba		Mo. 20:30-21:30	Sportforum Saal 1	Jana Kownatzki
Zumba		Di. 19:00-20:00	Sportforum Gym 1	Patricia Kochanek
BOKWA		Di. 20:00-21:00	Sportforum Gym 1	Patricia Kochanek
Zumba Kids (4 - 6 Jahre)		Do. 16:00-17:00	Sportforum Gym 2	Mariana Sales Fernandez Dominguez

Zumba		Do. 17:00-18:00	Sportforum Gym 2	Mariana Sales Fernandez Dominguez
Zumba		Do. 20:30-21:30	Sportforum Gym 2	Susanne Weitzel
Zumba		Fr. 18:00-19:00	Sportforum Gym 1	Cesar Sanchez
BOKWA		Sa. 11:00-12:00	Sportforum Gym 1	Patricia Kochanek
Zumba		Sa. 16:30-17:30	Sportforum Gym 1	Sara Garcia

IMPRESSUM

Herausgeber: Walddörfer 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*
Redaktion: Claudia Conze

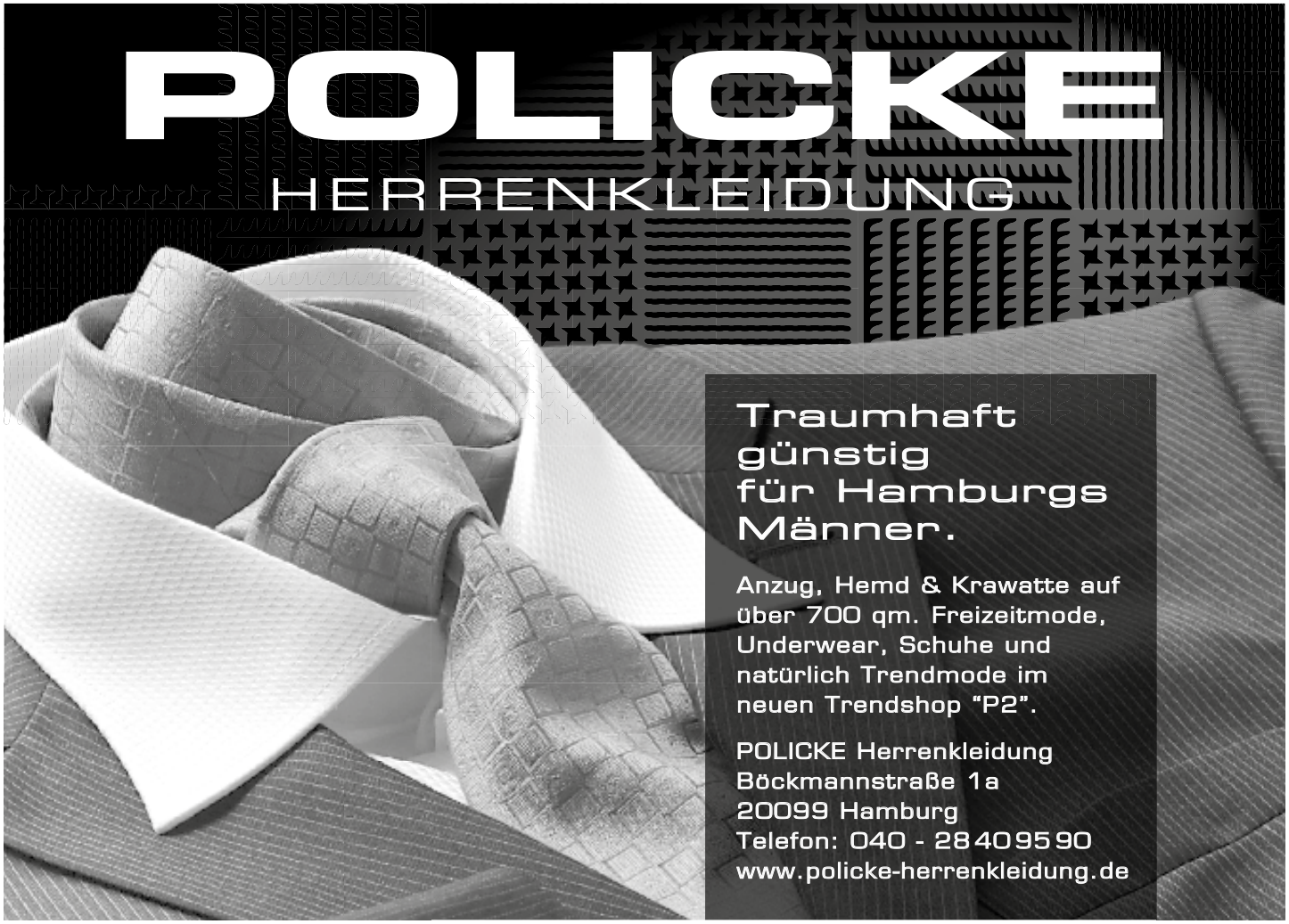
Grafische Umsetzung:
Svenja Glischinski, www.glischinski.com
Druck: Flyeralarm
Auflage: 10.000 Exemplare
Anzeigenpreise: Preisliste Dezember 2017

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

Kids und Teens bei der großen SportSchau in der Berner Au

Sportstätten

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



NEUE WORKSHOPS WINTER/ FRÜHLING 2020

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

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

Stand 20.11.2019 - Änderungen vorbehalten

Workshop Angebot Kursnr.. / Zielgruppe	Beschreibung	Wochentag/ Uhrzeit	Ort / Kursleiter/-in	Kosten Mitglieder/ Workshopteiln.
ENGLISCH Erwachsene Fortg. II	Wenn Sie Lust haben, in fröhlicher Runde Englisch zu lernen oder Ihre Sprachkenntnisse aufpolieren möchten, sind Sie bei uns genau richtig. Mithilfe eines Lehrbuches erarbeiten Sie das Englisch, das Sie für Alltagssituationen benötigen. Wir bieten drei verschiedene Kurse in unterschiedlichen Levels an. Eine kostenlose Probestunde ist möglich.	Dienstag 11:00-12:30 Uhr Forts. ab 3.12.2019 **Quereinstieg jederzeit möglich**	Sportforum Clubraum 2 Barbara Ronnebaum	62,- / 82,- € 10 x 90 Min.
ENGLISCH Erwachsene Fortg. II	Siehe Kursbeschreibung oben	Donnerstag 9:15-10:45 Uhr Forts. ab 5.12.2019 **Quereinstieg jederzeit möglich**	Sportforum Clubraum 2 Barbara Ronnebaum	62,- / 82,- € 10 x 90 Min.
ENGLISCH Erwachsene Conversation	Lesen, Verstehen und Diskussion authentischer englischer Texte (Zeitungsartikel, Kurzgeschichten, etc.) stehen hier im Mittelpunkt, um viel frei zu sprechen. Jedoch werden auch grammatikalische Probleme angesprochen und wiederholt. Fortlaufende Kurse, ein Einstieg mit kostenloser Probestunde ist jederzeit möglich.	Donnerstag 10:45-12:15 Uhr Forts. ab 5.12.2019 **Quereinstieg jederzeit möglich**	Sportforum Clubraum 2 Barbara Ronnebaum	62,- / 82,- € 10 x 90 Min.
FIT4 SNOW Jugendliche & Erwachsene	Unsere beliebten Fit4 Snow-Kurse starten wieder. Nach dem Motto „Vorbereitet in den Wintersport" werden Kraft, Koordination, Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit trainiert sowie typische im Wintersport vorkommende Bewegungsmuster eingeübt. Durch eine frühzeitige und regelmäßige Teilnahme vor dem Winterurlaub wird die Muskulatur optimal auf die Anstrengung vorbereitet und ausreichend Kondition aufgebaut. Dies garantiert allen Teilnehmern mehr Spaß im Schnee und wirkt zusätzlich als Verletzungsprophylaxe! Übrigens ist der Fit4Snow-Kurs auch ein ideales Basistraining für Nicht-Wintersportler. Dieses Angebot ist nur für Mitglieder der Skiabteilung kostenlos!	Sonntag 10:00-11:15 Uhr **Monatl.buchbar von 11/2019 bis 2/2020**	Ahrensburger Weg Rechte Halle Andreas Hänschen & Armin Meyer	00,-/22,-€ pro Monat 4 x 75 Min.
GEHIRNTRAINING Erwachsene	Ist es dir schon passiert, dass du nicht richtig abschalten, dich nicht richtig konzentrieren konntest? Wir besitzen das genialste Denkorgan unseres Planeten und können es oft nicht gut einsetzen bzw.. ausschöpfen. Teile unseres Gehirns sind noch immer stark auf die Anforderungen steinzeitlicher Umwelt ausgerichtet. Dies stellt uns in der digitalisierten Umwelt vor besondere Herausforderungen. Der WS basiert auf Erkenntnissen der neurobiologischen Forschung, der Embodiment-, der Lern- und Gedächtnisforschung. Mit aktiven Übungen und einem speziellen Konzentrationstraining werden mentale Kräfte gestärkt und die geistige Entspannung gefördert. Es geht hier um so interessante Themen, wie: Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist, bewusste und unbewusste Wahrnehmungsverzerrungen, Beeinflussung des Altersprozesses durch Meditation, den Gedanken zusehen lernen, Beeinflussung körpereigener Drogen, Einflussnahme des Belohnungszentrum im Gehirn und Lenken des Unterbewusstseins.	Montag 20:00 – 21:30 Uhr **Beginn: In Planung**	Sportforum In Planung Prof. Dr. Désirée Ladwig	80,- / 95,-€ 8 x 90 Min.
INLINESKATING Kinder & Familien Anfänger (ab 6 Jahre)	Inlineskating ist ein rasanter Sport, der immer mehr Menschen begeistert. In diesem Workshop könnt ihr das Fahren, Kurven-, Bremstechniken und auch richtiges Hinfallen erlernen, um die Unfallgefahr zu mindern und sicher zu fahren. Alle Teilnehmer benötigen Inlineskates, Turnschuhe, Helm-, Hand-, Ellenbogen und Knieschützer. Kinder unterliegen der Helmpflicht.	Samstag 15:00-16:30 Uhr **Beginn: 30.5.2020**	Sporthalle Berner Au Stefanie Cremer	45,-/ 55,-€ 4 x 90 Min.
KLETTERN A1 A Kinder - Anfänger (ab 8 Jahre)	Indoor- Klettern ist eine gute Möglichkeit, sein Selbstbewusstsein zu stärken, eventuelle Ängste zu überwinden, Kraft und Ausdauer zu entwickeln und Vertrauen zum Partner aufzubauen. Hier erhaltet ihr das erste „know how", um euch an einer 8 Meter hohen Kletterwand sicher zu bewegen. In einer Gruppe von 12 Teilnehmern lernt ihr mithilfe zweier erfahrener, ausgebildeter Trainer/ -innen mit viel Spaß die Technik des Kletterns. Die Sicherheit steht dabei an erster Stelle. Die Ausrüstung wird gestellt.	Dienstag 18:00 – 19:30 Uhr **Beginn: 17.3.2020**	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße Janet Adam & Sophia Ohlendor	80,- / 95,- € 8 x 90 Min.

KLETTERN A1 B Kinder - Anfänger (ab 8 Jahre)	Siehe Kursbeschreibung oben	Mittwoch 18:30-20:00 Uhr **Beginn: 17.3.2020**	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße Sophia Ohlendorf & Luis Lütje	80,- / 95,- € 8 x 90 Min.
KLETTERN KINDER BOULDERN B1 Kinder - Anfänger (ab 5 Jahre)	Bouldern ist das Klettern ohne Seil in absprungsicherer Höhe. Es bietet die Möglichkeit nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern vor allem auch mentale Stärken wie Geduld und taktisches Denken zu entwickeln. Und dies nicht im Alleingang - häufig hilft es, gemeinsam einen Weg zu suchen um eine schwierige Route zu meistern. Unsere Boulderwand ist 3m hoch und 20m lang. Hier lernt ihr in Gruppen von 12 Kindern ab 5 Jahren in Begleitung erfahrener Trainer das Bouldern. Die Sicherheit und der Spaß stehen dabei an aller erster Stelle.	Mittwoch 17:00-18:30 Uhr **Beginn: 18.3.2020**	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße Sophia Ohlendorf & Luis Lütje	80,- / 95,- € 8 x 90 Min.
KLETTERN KOMPAKT-WORKSHOP Jugendl. ab 14 J. & Erwachsene Anf. + Fortg.	Sicher Topropen, Abseilen aus der Wand oder einen eigenen Vorstieg durchführen. Klingt spannend? Bei uns können Sie all das erlernen. Im Kompaktkurs Klettern erlernt der Kursteilnehmer, angeleitet von einem erfahrenen Klettertrainer, alle notwendigen Techniken zum sicheren und selbstständigen Klettern an künstlichen Kletterwänden. Für die Teilnahme sind keinerlei Grundkenntnisse erforderlich. Vom Anfänger zum Experten in nur 10 Doppelstunden. Wir haben in der Gruppe immer jede Menge Spaß und trainieren in einer angenehmen, entspannten Atmosphäre.	Mittwoch 20:00-21:45Uhr **Beginn: 5.2.2020**	Ahrensburger Weg Mehrzweckhalle Peter Berger	132,- / 180,-€ 12 x 105 Min.
MAMA FIT/ BABY MIT Mütter & Babys 3 – 24 Monate	Mama Fit ist ein Fitnesstraining für Frauen mit Babys zwischen drei und zwölf Monaten. Die Kurse für sportliche Fitness und Kräftigung sind den besonderen Bedürfnissen von Müttern angepasst. Übungen für Beckenboden, Bauch und Rücken sind feste Bestandteile des Programms. Das Training ist schweißtreibend und spaßfördernd, man braucht keine Vorkenntnisse. Ideal im Anschluss an die Rückbildung. Die Babys können immer dabei sein, gelegentlich werden sie auch bei geeigneten Kraftübungen miteinbezogen und freuen sich über die besondere körperliche Nähe zu ihren Müttern. Die meisten Übungen lassen den Babys Raum, miteinander Kontakt aufzunehmen, zu spielen oder ihre Umgebung zu erkunden. Aber auch schreien oder das Stillen während des Kurses ist normal, auf die Kleinen wird selbstverständlich Rücksicht genommen. Aber eines ist klar: Die Hauptsache bei MamaFit ist die Mama!	Freitag 10:30-11:30 Uhr **Beginn: 20.3.2020**	Sportforum Gym 3 Birte Prager	66,- / 80,-€ 10 x 60 Min.
MEDITATION Jugendl. ab 14 J. & Erwachsene	Lassen Sie sich entführen in die Welt der Meditation – nicht nur eine Methode zur Entspannung, sondern eine ganz andere Art für unser Leben. Meditation lehrt uns, uns selbst anzuschauen. Hierdurch entdecken wir unser geistiges Potenzial und gewinnen eine gewisse mentale Freiheit, die Ihr Leben bereichern wird. Meditation hat eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit, stärkt das Gedächtnis und die Achtsamkeit. Therapeutisch wird sie eingesetzt bei Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Ängsten, Depressionen, Schmerzen (u.a. Migräne) und Herz- Kreislauferkrankungen.	Samstag 15:00 – 16:00 Uhr **Beginn: 21.3.2020**	Sportforum Gym 3 Ove Christiansen	80,- / 95,- € 8 x 60 Min.
NEUE RÜCKENSCHULE NACH KDDR Erwachsene Einsteiger **B**	Dieser Workshop ist bei der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert unter 20181026-1054790. Das Ziel ist hier die kritische Überprüfung des eigenen Bewegungsverhaltens, das Erlernen von Strategien zur Vermeidung verschleißfördernder Haltungs und Bewegungsfehler des Alltags, die Vermittlung geeigneter Techniken zum Aufbau eines schützenden Muskelkorsetts und die Aufarbeitung bereits vorhandener Muskelungleichgewichte. Jede Unterrichtsstunde besteht aus der theoretischen Behandlung eines ausgesuchten Schwerpunktthemas und praktischer „Rückenarbeit". Die Vermittlung der Lerninhalte wird durch ein umfangreiches Kursscript ergänzt.	Dienstag 20:30 – 22:00 Uhr **Beginn: 4.2.2020**	Sportforum Gym 4 Andreas Fischer	75,-/ 95,-€ 10 x 90 Min.
PROGRESSIVE MUSKEL-ENTSPANNUNG Erwachsene Einsteiger **B**	Fühlst du dich angespannt und gestresst, weil der Alltag dir immer wieder alles abverlangt? Dann könnte das Kursangebot Progressive Muskelrelaxation genau das Richtige für dich sein! In acht aufeinander aufbauenden Kurseinheiten à 90 Minuten erlernst du in diesem Entspannungsverfahren Schritt für Schritt, wie dir die Anspannung und fortschreitende Entspannung verschiedener Muskelgruppen dabei helfen kann, dich immer wieder in einen Zustand tiefergreifender Ruhe und mentaler Gelassenheit zurückzubringen, körperliche und seelische Spannungen auszugleichen und die eigene Stresskompetenz zu verbessern.	Dienstag 20:30 – 22:00 Uhr **Beginn: 5.5.2020**	Sportforum Gym 4 Andreas Fischer	75,- / 95,- € 8 x 90 Min.

SCHACH SPIELEN UND LERNEN Kinder und Erwachsene	Das Ziel ist die kritische Überprüfung des eigenen Bewegungsverhaltens, das Erlernen von Strategien zur Vermeidung verschleißfördernder Haltungs- und Bewegungsfehler im Alltag, 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.	Donnerstag 18:00 - 20:00 Uhr **Start: 06.02.2020**	Sportforum Konferenzraum I + II Torsten Schubert	38,-/ 48,-€ 8 x 90 Min.
SCHWIMMSCHULE ANFÄNGER ZUM SEEPFERDCHEN / GR. A Kinder ab 5 Jahre	Bekanntlich können Quietscheentchen sich gut über Wasser halten. Kleine Erdenbürger können das auch – eine gute Schwimmschule hilft dabei! Spielerisch lernen die Kinder das Schwimmen bis zum „Seepferdchen" in einer Kleingruppe von 6 Kindern in einem kleinen Lehrschwimmbecken. Im Mittelpunkt stehen die Freude am Wasser und das Üben von vielfältigen Bewegungs- und Spielformen. Die Kinder üben das Schweben, Gleiten, Tauchen, Schwimmen und Springen. Durch den immer sparsameren Einsatz von Schwimmhilfen lernen die Kinder den Auftrieb und die Fortbewegung im Wasser schon früh kennen.	Montag 14:45- 15:45 Uhr **Start: 30.03.2020**	Lehrschwimmbecken Neusurenland Beate Kuhlwein	250,-€ 18 Wochen 18 x 60 Min.
SCHWIMMSCHULE ANFÄNGER ZUM SEEPFERDCHEN/ GR. B Kinder ab 5 Jahre	Siehe Kursbeschreibung oben	Montag 15:45- 16:45 Uhr **Start: 30.3.2020**	Lehrschwimmbecken Neusurenland Beate Kuhlwein	250,-€ 18 Wochen 18 x 60 Min.
SCHWIMMSCHULE ANFÄNGER ZUM SEEPFERDCHEN/ GR. C Kinder ab 5 Jahre	Kursbeschreibung oben	Mittwoch 15:00- 16:00 Uhr **Start: 15.1.2020**	Lehrschwimmbecken Neusurenland Beate Kuhlwein	250,-€ 18 Wochen 18 x 60 Min.
SCHWIMMSCHULE ANFÄNGER ZUM SEEPFERDCHEN/ GR. E Kinder ab 5 Jahre	Siehe Kursbeschreibung oben	Donnerstag 16:00- 17:00 Uhr **Start: 6.2.2020**	Lehrschwimmbecken Neusurenland Beate Kuhlwein	250,-€ 18 Wochen 18 x 60 Min.
SCHWIMMSCHULE ANFÄNGER ZUM SEEPFERDCHEN/ GR. F Kinder ab 5 Jahre	Siehe Kursbeschreibung oben	Donnerstag 17:00- 18:00 Uhr **Start: 6.2.2020**	Lehrschwimmbecken Neusurenland Beate Kuhlwein	250,-€ 18 Wochen 18 x 60 Min.
SCHWIMMSCHULE FORTGESCHRITTENE/ GR. A Kinder ab 5 Jahre	Fortsetzungskurs zur Schwimmschule für Kinder – Anfänger in Kleingruppen von ca. 8 Kindern. Wer sein Seepferdchen noch nicht geschafft hat, darf es hier nachholen. Hier könnt ihr eure Schwimmkünste vertiefen! Kurse am Freitag: Von der kleinen geht es nun in die große Schwimmhalle.	Freitag A: 15:00 – 15:45 Uhr **Start: 24.1.2020**	Berufsförderungswerk Beate Kuhlwein	130,-€ 10 Wochen 10 x 45 Minuten
SCHWIMMSCHULE FORTGESCHRITTENE/ GR. B Kinder ab 5 Jahre	Siehe Kursbeschreibung oben	Freitag 15:45- 16:30 Uhr **Start: 24.1.2020**	Berufsförderungswerk Beate Kuhlwein	130,-€ 10 Wochen 10 x 45 Minuten
SCHWIMMSCHULE FORTGESCHRITTENE/ GR. C Kinder ab 5 Jahre	Siehe Kursbeschreibung oben	Mittwoch 14:00 -15:00 Uhr **Start:12.2.2020**	Lehrschwimmbecken Neusurenland Beate Kuhlwein	130,-€ 10 Wochen 10 x 45 Minuten
TENNIS Kinder und Erwachsene	Auf unserer schönen Tennisanlage Berner Au, Meiendorfer Mühlenweg 35, 22397 Hamburg finden ab Mai 2020 viele Schnupperkurse für Einsteiger im Tennissport statt. Es erwarten euch engagierte, erfahrene Trainer. Sie freuen sich auf 4-6 Teilnehmer pro Kurs. Das Kursprogramm ist auf unserer Homepage unter der Rubrik Workshops zu finden..	Montag – Freitag Versch. Zeiten **Beginn: Mai 2020**	Tennisanlage Berner Au Marco Gehrke u.a.	185,-/210,-€ 210,-/ 245,-€ 10 x 60 Minuten
YOGA „AFTER WORK YOGA" FÜR MÄNNER Erwachsene Anfänger	Hier könnt ihr Ausgleich zum beruflichen Alltag finden! Mehr Ruhe, Konzentration und Gelassenheit im Umgang mit sich selbst und anderen: Den Weg dahin eröffnet uns der Yoga durch zahlreiche‚Werkzeuge', die er uns bietet. Mithilfe einfacher Körper- aber auch Atem- und Meditatonsübungen gelingt es uns leichter, die Alltagsmuster hinter uns zu lassen und wieder mehr in unsere „Mitte" zu kommen. In diesem Workshop für Männer sind keine Vorkenntnisse erforderlich.	**F**reitag 20:15 - 21:45 Uhr **Start: 7.4.2020**	Sportforum Gym 3 Andreas Krakau-Blunk	85,-/ 95,- € 8 x 90 Min.

Beiträge

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

Allgemeine Angebote

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

Ermäßigungen

Mehrfache Mitgliedschaft

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

Familien

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

Ermäßigt: Schüler, Studenten, Azubis

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

Inklusionssport

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

Abteilungen

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

Fördernde Mitgliedschaft

Monatsbeitrag	7,50	5,00

Sonstige Gebühren

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

Änderungen vorbehalten! - Stand: 01.07.2019

NEUES JAHR, NEUES HAUS?

Wir machen Nachbarn! Das ist mehr als ein Slogan –
es ist das Verständnis von guter Arbeit für das Verkaufen,
Vermieten und Verwalten von Immobilien.

WIR MACHEN NACHBARN

Wiesenhöfen 4
22359 Hamburg

+49 40 64 20 88 20
reschke-immobilien.de

RESCHKE IMMOBILIEN