

WALDDÖRFER

Sportfreund

www.walddoerfer-sv.de

Nr. 1 | 2021



WIR in den Walddörfern –
Eine starke Gemeinschaft. Seite 4

Wege aus der Krise –
Online-Kurse & Outdoor Sport. Seite 8

Aktuelles Sport-und Kursangebot, Berichte, Neuigkeiten und Termine



100% geprüfte und echte Kundenwünsche – Garantiert!

Dies ist ein kleiner Auszug aus unserer stetig aktualisierten Kundenkartei.

Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie sucht...

ein schönes Einfamilienhaus in ruhiger Wohnlage.
Die Wohnfläche sollte mind. 200m² betragen.

Kaufpreisvorstellung: bis € 2.400.000,-

Kd-Nr: 22564

Zahnarzt mit eigener Praxis sucht...

Eigentumswohnung/Penthouse mit mind. 2 Schlafzimmern und Arbeitszimmer. Gerne an einer ruhigen Straße!

Kaufpreisvorstellung: bis € 1.100.000,-

Kd-Nr: 22469

Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie sucht...

modernes oder klassisches EFH/Doppelhaus.
Vollkeller und Garage erwünscht, ab 3 Schlafzimmern.

Kaufpreisvorstellung: bis € 1.600.000,-

Kd-Nr: 21986

Chefarzt/Facharzt für Orthopädie und Traumatologie sucht...

ein großzügiges Haus, wenn möglich mit Pool und Garage.
Die Wohnfläche sollte mind. 300m² betragen.

Kaufpreisvorstellung: bis € 3.000.000,-

Kd-Nr: 21459

Oberärztin/Fachärztin für Neurologie sucht...

Baugrundstück oder neuwertiges Einfamilienhaus in familienfreundlicher Wohnlage und Anbindung an den HVV.

Kaufpreisvorstellung: bis € 1.900.000,-

Kd-Nr: 21546

Inhaber einer Klinik für kosmetisch-plastische Chirurgie sucht...

eine Immobilie, welche gewerblich und wohnlich genutzt werden kann. Ab einer Wohn-/Nutzfläche von 400m².

Kaufpreisvorstellung: bis € 3.500.000,-

Kd-Nr: 22698

Ehemaliger Direktor einer Fachklinik sucht...

das Unikat! Villa in gefragter Wohnlage, wenn möglich mit Einliegerwohnung. Vollkeller und Garage gewünscht.

Kaufpreisvorstellung: bis € 4.900.000,-

Kd-Nr: 21963

Investor kauft (Garagen-)Stellplätze

Unkomplizierter Ankauf von Außen- und (Tiefgaragen-)Stellplätzen für PKW.

Kaufpreisvorstellung offen

Kd-Nr: 17070

Institutsdirektor/Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie sucht ... nach einer Immobilie für seine Kinder. Einfamilienhaus oder Doppelhaus ab einer Wohnfläche von 150m².

Kaufpreisvorstellung: bis € 1.300.000,-

Kd-Nr: 22769

Immobilienverkauf mit Wohnrecht

Kapitalanleger kauft Ihre Wohnung oder Ihr Haus und Sie können als Mieter wohnen bleiben.

Kaufpreisvorstellung offen

Kd-Nr: 01698

Nicht nur ausgezeichnet, sondern auch diskret

- Wir finden diskret einen Käufer für Ihre Immobilie, ohne eine öffentliche Anzeige zu schalten.
- Wir bieten Zugang zu unserer exklusiven Kundenkartei mit regional, national und international ansässigen Kunden.
- Seit Jahren erzielen wir Bestpreise bei Immobilienverkäufen.
- Wenn auch Sie Ihre Immobilien verkaufen möchten, ohne dass Ihre Nachbarn oder Bekannten davon erfahren, stehen wir Ihnen als Immobilien-Experten gerne zur Seite.

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsame Wege zu gehen.

Günther & Günther GmbH

Immobilienbüro Alstertal
Saseler Markt 12a, 22393 Hamburg

Homepage:
www.guenther-immobilien.de

Telefon:
040 / 320 330 90

Ihr Henrik Blieske
Immobilienkaufmann IHK
Leitung Immobilienvertrieb



040 / 320 330 90



www.guenther-immobilien.de

Liebe Sportfreundinnen, liebe Sportfreunde,

der Walddörfer SV ist viel mehr, als die Summe seiner Mitglieder und Mitarbeiter. Unsere Gemeinschaft ist unser soziales Zuhause. Die Gruppen, in denen wir uns bewegen, lernen, arbeiten, feiern, weinen und lachen, brauchen wir, weil wir „Herdentiere“ sind. Wie sehr wir die Kontakte und die Gesichter um uns herum begehren, merken wir in der Zeit der Kontaktbeschränkungen alle sehr deutlich.



In diesem Magazin geht es um die Menschen, die den Walddörfer SV aktiv mitgestalten. Es kann nur ein Bruchteil der Vertreter und Unterstützer vorgestellt werden, aber bedanken wollen wir uns damit bei allen ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeitern, sowie Wegbegleitern unseres Vereins. Ein ganz besonderer Dank gilt allen Mitgliedern, die in dieser schweren Zeit solidarisch zum Walddörfer SV stehen!

Selbstverständlich vertreten wir die Beschlüsse der Politik, wenn ein Infektionsgeschehen massive Kontakteinschränkungen erforderlich macht. Worüber nachgedacht werden muss, ist, wie die physischen und psychischen Schäden in der Bevölkerung zu minimieren sind. DOSB-Präsident Alfons Hörmann formulierte es so: „Sporttreiben verstehen wir nicht als Teil des Problems, sondern als Teil der Lösung der Pandemiebekämpfung.“

In einer Zeit, in der Menschen sogar von ihren Liebsten Abstand nehmen müssen, brauchen wir Begegnungen, bei denen wir unter Einhaltung von Regeln sicher sind. Im Sport spielt Disziplin stets eine große Rolle, eine „Abstandsregel“ wird akzeptiert wie eine „Abseitsregel“. Sport stärkt die Resilienz der Menschen und ein starkes, stabiles Immunsystem ist die beste Prophylaxe gegen Krankheiten und Ansteckungen.

Das Grundproblem der Pandemie ist, dort wo Regeln fehlen, gerät der Virus außer Kontrolle und es ist falsch zu glauben, dass Menschen wochenlang auf Treffen verzichten würden. Deshalb ist ein Strategiewechsel nötig: Eine Öffnung von sportlichen, kulturellen und gastronomischen Einrichtungen – Orten, an denen es Hygiene- und Schutzkonzepte gibt. Der organisierte Sport kann ein Ordner der „Herde“ sein, die wir für unsere psychosoziale Gesundheit benötigen. Alle Sportanlagen müssen deshalb unter Einhaltung von Regeln nutzbar sein.

Die TopSportVereine fordern einen differenzierten Stufenplan für die Wiederaufnahme des Sports. Dies bietet die Chance, nicht nur auf die Pandemie zu reagieren, sondern zugleich den Sport transparent, zukunftsorientiert und kreativ weiterzuentwickeln. Die Vereine sind verlässliche Partner!

Wir sind vorsichtig optimistisch, dass das Jahr 2021 für uns besser verläuft als 2020. Auf jeden Fall sind wir gut vorbereitet und hoch motiviert, wenn wir wieder durchstarten dürfen.

Ihr Ulrich Lopatta

INHALTSVERZEICHNIS

TITELSTORY	4
AUS DEM VEREIN	
INTERVIEW MIT DEM VORSTAND	6
WEGE AUS DER KRISE	8
GREMIEN.....	10
EHRUNGEN	11
PARTNER & NETZWERKE	12
AUS DEM SPORT	
FUSSBALL	14
HANDBALL.....	16
BASKETBALL	17
VOLLEYBALL.....	19
TENNIS	20
FECHTEN.....	21
THAI BOXEN	22
SKI	23
RADSPORT	24
INLINE-SKATING	25
LEICHTATHLETIK	26
NORDIC WALKING	27
GESUNDHEITS-SPORT	28
GESUNDHEITS- UND FITNESS-STUDIO.....	30
YOGA	31
TANZSPORT	32
FLAMENCO / FOLKLORE/BALLET	33
MODERN JAZZ	34
RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK	35
KINDERTURNEN	36
KIDS IN DIE CLUBS	37
SCHULKOOPERATIONEN / TALENTGRUPPEN	38
KINDER- UND JUGENDTHEATER	39
WORKSHOPS/VERANSTALTUNGEN	40
DAS SPORTANGEBOT	42
SPORTSTÄTTEN	57
WORKSHOPS FRÜHJAHR/SOMMER 2021	58
SPORTBEITRÄGE	59

KONTAKT:

Walddörfer SV, Walddörfer Sportforum
Halenreie 32 – 34, 22359 Hamburg

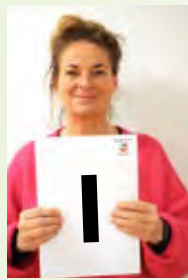
Tel.: 040 / 64 50 62-0
Fax: 040 / 64 50 62-10
E-Mail: info@walddoerfer-sv.de
Internet: www.walddoerfer-sv.de

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 08:00 – 22:00 Uhr
Sa. & So. 09:00 – 19:00 Uhr
Feiertags 10:00 – 16:00 Uhr
Corona-bedingt können die Zeiten abweichen

Bankverbindung:

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



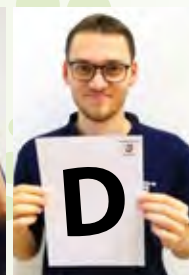
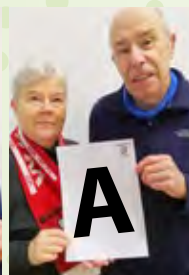
Walddörfer SV: WIR sind eine starke Gemeinschaft

Der Walddörfer SV, der größte Sportverein im Nordosten Hamburgs, hatte im vergangenen März erstmals die stolze Mitgliederzahl von 9.000 erreicht. Über 400 feste und freie sowie 175 ehrenamtliche Mitarbeiter*innen sorgen mit über 600 attraktiven Sportangeboten in über 50 Sportarten dafür, dass alle Mitglieder für sich das passende Training finden - egal wie alt oder wie trainiert sie sind. Doch der Walddörfer SV versteht sich längst nicht nur als Sportanbieter. Allen Aktiven ist klar, dass Sport im Verein mehr bietet mehr als individuelles Training und Fitness – es bietet Sport in Gemeinschaft, Begegnung, Austausch, Trainingslager, Wettkämpfe und Veranstaltungen. Und das spornt an, motiviert und macht Spaß!

Wie wichtig und wohltuend der Sport im Verein ist, wurde vielen Menschen im vergangenen Jahr durch die beiden Lockdowns der Corona-Pandemie klar. Der Sportbetrieb im Verein musste aufgrund der behördlichen Verordnungen eingestellt werden, die Ausübung von Sport war maximal noch alleine, zu zweit oder mit Mitgliedern des gleichen Haushalts gestattet. Eine riesige Herausforderung für jeden einzelnen und für den gesamten Sportverein.

WIR sind kreativ

Der Walddörfer SV hat umgehend reagiert und für seine Mitglieder Online-Kurse ins Leben gerufen. Sobald es möglich war, wurde der Sportbetrieb im Freien wiederaufgenommen. In allen Bereichen wurden Hygienekonzepte entwickelt und entsprechend der behördlichen Lockerungen immer wieder überarbeitet und angepasst. Indoor-Sport mit Abstands- und Lüftungsregeln, Nutzung der Umkleiden und Wiederaufnahme des Saunabetriebs. Es wurde ein elektronisches Buchungssystem entwickelt, um die Teilnahme an Sportangeboten für eine mögliche Nachvollziehbarkeit von Infektionsketten zu dokumentieren. Und so konnten die Mitglieder nicht nur das bunte Programm unseres Walddörfer Sportsommers im August genießen, sondern sich unter den gegebenen Bedingun-





gen beim gemeinsamen Sporttreiben im Verein sicher fühlen – bis die zweite Welle kam und der Sportbetrieb am 02. November erneut eingestellt werden musste.

WIR übernehmen Verantwortung

Wir halten uns an alle Regeln, um unsere Mitglieder und Mitarbeiter*innen zu schützen und eine weitere Ausbreitung des Virus zu verhindern. Auch wenn wir überzeugt sind, dass es sich – gerade in Hinblick auf bestimmte Zielgruppen, wie zum Beispiel Kinder und Senioren – um eine schwierige Güterabwägung handelt. Denn für diese Zielgruppen ist Sport und Bewegung essentiell wichtig – und auch dafür setzen wir uns ein.

WIR sind ausdauernd

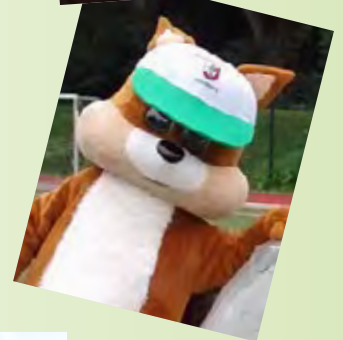
Zum Glück helfen die Erfahrungen aus und nach dem 1. Lockdown dabei, schnell wieder alternative Angebote zu machen und den Sportbetrieb, dort wo es unter Einhaltung strenger Hygieneregeln erlaubt ist, wieder hochzufahren. Und doch zeigt sich bei diesem 2. Lockdown, dass die Motivation mitunter schwindet und manche Mitglieder dem Verein in den letzten Wochen den Rücken gekehrt haben (zum Glück viele mit ausdrücklicher Rückkehrabsicht!). Doch gerade jetzt sind Ausdauer und Solidarität gefragt.

WIR halten zusammen

Im Walddörfer SV engagieren sich viele Menschen mit großem Einsatz für ihren Sport, für ihr Team und für die Gemeinschaft. Sie entwickeln Trainingsstrategien und motivieren Menschen zu sportlichen Leistungen, sie verwalten den Sport, sie kümmern sich um Sportanlagen, sie vertreten Mitgliederinteressen in den verschiedenen Gremien des Vereins. Sie sind leidenschaftlich, mitfühlend und setzen sich für ihre Ziele mitunter auch kämpferisch streitend ein. Sie sind die Stütze des Vereins und erfahren gleichzeitig selbst Stärkung in der Gemeinschaft.

Und WIR sind zuversichtlich, denn: Eine starke Gemeinschaft kann viel bewegen!

■ Claudia Conze



WIR im Walddörfer SV - Fragen an den Vorstand des Walddörfer SV

Ulrich Lopatta - Vorstandsvorsitzender, **Peter Steepe** – Vorstand Finanzen, **Marcel Reimers** - Vorstand Sport, **Rika Gerke** – 1. Jugendwartin

Walddörfer Sportfreund (WS): Lieber Ulrich, im vergangenen Jahr gab es kein Volksdorfer Stadtteilstfest, keine Sportschau und kein Weihnachtsmärchen, und auch das neue Jahr musste dieses Mal ohne den traditionellen Neujahrsempfang im Walddörfer SV starten – wie geht es dir damit?

Ulrich Lopatta: Wer mich kennt, der weiß schon, dass mir persönlich, aber auch mit meinem Verständnis des Walddörfer SV als Quartiersverein in den Walddörfern, damit etwas ganz Essentielles fehlt. Und ich denke, auch unseren Mitgliedern, Freunden und Partnern fehlt dadurch etwas sehr Wichtiges – nämlich, die Gelegenheit, sich zu begegnen und austauschen, gemeinsam zu feiern und sich zu freuen. Denn das ist etwas, das aus meiner Sicht zum Menschsein dazugehört und zu dem wir als Walddörfer SV gerne beitragen.

Aber gleichzeitig ist es natürlich klar und auch vernünftig, im Umgang mit der Corona-Pandemie Vorsichtsmaßnahmen zu treffen, Kontakte zu vermeiden, Abstand zu halten. Wir haben uns als Walddörfer SV diesbezüglich zu jedem Zeitpunkt an alle behördlichen Vorgaben gehalten. Ganz bewusst sind wir keine Risiken eingegangen, um unsere Mitarbeiter*innen und Mitglieder zu schützen.

WS: Es war ja schon bemerkenswert zu sehen, welche Strategien der Verein im Umgang mit den Einschränkungen umgesetzt hat und welche kreativen Lösungen von Online-Kursen über Sport im Freien und Sport mit Abstand bis hin zum Online-Buchungstools hier in den letzten Monaten gefunden wurden. Wie wird es in den nächsten Monaten weitergehen?

Ulrich Lopatta: Tatsächlich war es gerade im 1. Lockdown mitunter eine ziemliche Herausforderung mit den komplexen Verordnungen und kurzfristigen Informationen umzugehen und es war eine Zeit intensiven Lernens für uns alle. Im Vorstand, in unserer Bereichsleiterrunde, im Vereinsrat und mit dem Aufsichtsrat gab es viele Diskussionen über die Folgen der aktuellen Situation und dem Umgang damit. Allerdings haben wir inzwischen viele Erfahrungen gesammelt, die uns bei der Wiederaufnahme des Sportbetriebs in den nächsten Monaten helfen werden. Ich bin diesbezüglich sehr zuversichtlich.

WS: Viele Mitglieder teilen diese Auffassung und zeigen sich solidarisch mit dem Verein. Aber es gab auch Beschwerden, Beitragsrückforderungen und Kündigungen. Was bedeutet das für den Verein?

Marcel Reimers: Zunächst einmal möchten wir an dieser Stelle ganz ausdrücklich den vielen Menschen danken, die uns mit ihren positiven Rückmeldungen zeigen, dass wir auf dem richtigen Weg sind, und die die Arbeit des Vereins auch in diesen schwierigen Zeiten unterstützen. Gleichzeitig haben wir natürlich Verständnis, wenn Mitglieder, die vielleicht auch in finanzielle Engpässe geraten, in der Phase des Lockdowns nach Möglichkeiten suchen, ihre Mitgliedsbeiträge einzusparen. Der Walddörfer SV bietet hierzu mit seinem gestaffelten Beitragsstufensystem, der Fördermitgliedschaft und dem Antrag auf Beitragsermäßigung (bei Kindern über das Förderprogramm „Kids in die Clubs“) ganz unterschiedliche Optionen, zu denen unser Serviceteam gerne berät. Allerdings ist es dem Walddörfer SV als Verein im Gegensatz zu kommerziellen Sportanbietern nicht erlaubt, Beiträge zurückzuerstatten ohne seine Gemeinnützigkeit zu gefährden. Bei einer Vereinsmitgliedschaft gilt nicht das Prinzip Leistung (Beitrag) – Gegenleistung (Sport), sondern mit seinem Beitrag wird das



Neujahrsempfang 2020 mit Willy Lemke und Sportsenator Grote und dem Young Motion Team.

Corona-bedingt konnte der traditionelle Neujahrsempfang 2021 leider nicht stattfinden.

Mitglied Teil der Vereinsgemeinschaft und unterstützt den satzungsgemäßen Zweck des Vereins.

WS: Wie steht der Walddorfer SV nach dem Corona-Jahr 2020 aktuell finanziell da?

Peter Steepe: Der Rückgang der Mitgliederzahl von fast 9.000 im März 2020 auf 8.000 im Oktober und Stand Dezember 7.500 trifft den Verein heftig, zumal viele Ausgaben in den Bereichen Personal und Betriebskosten kontinuierlich weiterlaufen. In den Bereichen Digitalisierung (Technik und Programmierleistung) und Outdoor-Sport (Großzelt vor dem Sportforum) kamen Corona-bedingt sogar Investitionen dazu.

Zwar war die Ausgangslage des Vereins vor der Pandemie sehr gut, aber die angesparten Rücklagen waren bereits für den seit längerem vorgesehenen Ausbau des Sportforums eingeplant. Wir sind hier nun auf finanzielle Hilfen und Unterstützung aus der Politik angewiesen, denn die Austritte und fehlenden Eintritte aus dem vergangenen Jahr werden uns noch lange belasten.

WS: Was ist eure Hoffnung und euer Wunsch für das kommende Jahr?

Rika Gerke: Das letzte Jahr hat uns alle gelehrt, dass Gesundheit ein kostbares Gut ist und wir sind dankbar, dass es innerhalb des Walddorfer SV keine größeren Infektionsgeschehen und Krankheitsfälle gegeben hat. Natürlich hoffen wir alle, dass es mit dem Einsatz eines Impfstoffs möglichst bald wieder zu einer Normalisierung als Lebens kommen wird. Wir sind bestens gerüstet für eine Wiederaufnahme des Sportbetriebs und freuen uns schon jetzt auf das Wiedersehen mit unseren Mitgliedern, denn – gemeinsam im Verein ist Sport doch am schönsten!



Vorstand des Walddorfer SV (Marcel Reimers, Rika Gerke, Ulrich Lopatta, Peter Steepe)



Leiterrunde mit den Bereichsleitern Studio (Uwe Wilhelms/ Lars Melzner), Sport (Susanne Teichmann), Service (Andrea Stauder, Stefanie Steckel), Kommunikation (Claudia Conze), Haustechnik (Wolfram Lopatta) sowie dem Vorstand



WIR FEIERN DIE GLÜCKSSPIRALE!

50 JAHRE FÜR DEN SPORT

770 MILLIONEN
MEHR ALS 770 MIO. EURO FÖRDERUNG FÜR DEN
LEISTUNGS- UND BREITENSORT.

Teilnahme ab 18 · Spielen kann süchtig machen · Hilfe unter 0800 – 137 27 00

LOTTO-HH.de

LOTTO® Guter Tipp.
Hamburg



Online-Kurse

Eigentlich kommt **Rika Gerke** aus dem Sport und ist im Walddörfer SV als Trainerin und fachliche Leiterin für den Dance-Bereich zuständig – und viele kennen sie auch als leidenschaftliche und sehr erfolgreiche Rock'n'Roll-Tänzerin. Außerdem arbeitet sie normalerweise jeden Montagvormittag am Empfang und ist als 1. Jugdwartin Teil des Vorstands.

Als wäre das noch nicht genug, hat Rika in der Corona-Zeit die Steuerung der Online-Kurse übernommen und betreut dort, unterstützt durch ein Projektteam aus unseren Azubis und FSJ-lern, unsere Trainer*innen bei der Durchführung ihrer Kurse. Das technische Know-how zu Kameraeinsatz, Licht und Tontechnik hat sie sich innerhalb kürzester Zeit angeeignet und ist damit aktuell unsere Fachfrau für ein vielleicht zukunftsweisendes Sportkonzept: Sport@Home. „Unsere Online-Angebote werden von vielen Mitgliedern positiv angenommen“, sagt Rika. Natürlich



Rika Gerke steuert das Online-Kursprogramm.

hoffen alle, möglichst bald auch wieder gemeinsam vor Ort Sport treiben zu können. Dennoch gibt es Überlegungen, bei der Wiederaufnahme des Sports im Sportforum ein Hybrid-Model anzubieten, d.h. Kursdurchführung mit begrenzter Teilnehmerzahl im Gym ergänzt durch die Möglichkeit einer Online-Zuschaltung von Zuhause.“ Man darf gespannt sein! ■

WUSSTEST DU, DASS WIR FÜR DICH
ÜBERALL
ERREICHBAR SIND?

VIA LIVE-CHAT
VIA VIDEO-CALL
VIA TELEFON
VIA MAIL
IN DER FILIALE

MEHR ERFAHREN UNTER
haspa.de/wusstest-du

Haspa
Hamburger Sparkasse

Haspa Filiale Volksdorf
Im Alten Dorfe 41
22359 Hamburg



Unser Online-Team: Rika, Jana, Jule, Finja und Ingmar.

Corona als Digitalisierungsbeschleuniger:

Vielen Dank an dieser Stelle auch an das Team von **Florian Hansmann** von der Firma **Quaintix**, die uns in den vergangenen Monaten unermüdlich mit Beratung, Equipment und laufenden Programmierungen unserer Kursdatenbank und dem Online-Buchungstool unterstützt haben! Wie toll, dass Flo als ehemaliger Mitarbeiter des Walddörfer SV unsere Prozesse im Bereich Sport so gut kennt!



Outdoor-Sport

Bereits nach dem ersten Lockdown im Frühjahr 2020 zeichnete sich ab, dass Sport im Freien der erste Schritt zur Wiederaufnahme des Sportbetriebs war. Dabei war für viele Teilnehmer*innen die Erfahrung, an der frischen Luft Sport zu treiben so positiv, dass unsere Bereichsleitungen Sport diesen Bedarf bereits jetzt für ihre weiteren Planungen aufgenommen haben.



Susanne Teichmann ist als Bereichsleitung Sport für die Organisation von über 250 Sportangeboten im Bereich der Allgemeinen Angebote zuständig. Diese umfassen so vielfältige Sportarten wie Dance, Ballett und Zumba, Kampfsport, Gesundheits- und Reha-Sport, Inline-Skating und Triathlon, Kunstturnen und Rhythmische Sportgymnastik, Trendsportarten wie Parkour und Klettern sowie den gesamten Bereich des Kinderturnens. In vielen Bereichen wird sie dabei von ehrenamtlichen fachlichen Leitern unterstützt und steht mit diesen in engem Austausch.

Ihr Herz schlägt für das Kinderturnen, in dem sie selbst auch seit vielen Jahren als Trainerin aktiv ist. „Gerade für die Kinder und für unsere Senioren und Reha-Sport-Teilnehmer ist Bewegung und das regelmäßige Treffen in den Kursen super wichtig.“ Aus diesem Grund ist es ihr ein besonderes Anliegen, dass für diese Zielgruppen der Sportbetrieb schnellstmöglich wiederaufgenommen wird – gerne auch mit Abstand und im Freien.

Mit großer Leidenschaft organisiert sie, gemeinsam mit unserer Veranstaltungsfachfrau Annett Tudsen Sport-Specials, Events und die beliebten Kinderfeste (Kinderfasching, Sommerfest) und erinnert sich gerne an den Walddörfer Sportsommer mit seinen bunten Angeboten auf der Fläche vor dem Walddörfer Sportforum.

Uwe Wilhelms und **Lars Melzner**, beide ebenfalls Bereichsleiter Sport im Walddörfer SV, leiten nicht nur das Gesundheits- und Fitness-Studio mit seinem Trainer-Team, dem Gerätepark, dem Wellnessbereich und den Kursen. Sie organisieren auch sämtliche Fitness- und Gesundheitsangebote aus den Sportarten Aerobic und Workout, Gymnastik und Turnen, Feldenkrais, Qi Gong und Yoga sowie Walking. Ihre Erfahrungen mit Sport im Freien? „Das kam im vergangenen Jahr super an! Das Studio im Freien wurde von vielen unserer Mitglieder gerne, zum Teil sogar lieber genutzt als der Indoor-Bereich. Und auch unsere Fitnesskurse auf der Außen-Fläche fanden großen Anklang!“. Sie freuen sich, dass der Verein für die Wiederaufnahme des Sports im Winter vor dem Sportforum ein weiteres Großzelt für die Durchführung von Kursen unter „Outdoor-Bedingungen“ aufgebaut hat, und dass dieses – wie auch das Studiozelt – mit Heizmöglichkeiten ausgestattet wurde. „Außerdem können wir auf diese Weise auch weiterhin unseren Gym 1 für unseren Indoor-Gerätepark nutzen und damit die erforderlichen Abstandsregelungen für die Sicherheit beim Training umsetzen. ■“



Walddörfer Sportsommer:
Spaß beim Sport im Freien

WIR gestalten Vereinsleben

Im Gegensatz zu kommerziellen Sportanbietern ist der Walddörfer SV ein gemeinnütziger Verein. Ein Verein lebt von dem Engagement seiner Mitglieder und viele Mitglieder nutzen diese Möglichkeit das Vereinsleben aktiv mitzugestalten. Sie werden Trainer*innen oder unterstützten Trainer*innen bei deren Arbeit, sie helfen bei Trainingslagern, Wettkämpfen und Veranstaltungen mit, sie lassen sich in Gremien wählen und übernehmen dort ehrenamtliche Aufgaben, sie bringen ihre Ideen ein und sorgen dadurch für eine lebendige Weiterentwicklung des Vereins.

Hier eine kleine Gremien-Kunde des Walddörfer SV für Menschen, die an einer Mitarbeit interessiert sind (ausführlichere Informationen dazu finden sich in unserer Vereinssatzung – s. Download-Bereich der Website)

Der Walddörfer SV besteht aus zehn ehrenamtlich geführten Abteilungen und einem hauptamtlich geführten Bereich der „Allgemeinen Angebote“ inkl. Gesundheits- und Fitness-Studio. Die Mitglieder wählen auf ihren Jahresversammlungen Vertreter*innen für die jährliche Delegiertenversammlung.

- **Delegiertenversammlung:** tritt jährlich Ende März zusammen, um Aufsichtsrat und Vorstand zu entlasten, über Anträge und Satzungsänderungen zu beschließen, Wahlen durchzuführen und den Haushalt zu verabschieden.
- **Aufsichtsrat:** ist das gewählte oberste Kontrollorgan des Vereins. Er beruft, berät und kontrolliert den Vorstand, führt Ehrungen durch und leitet die Delegiertenversammlung
- **Vorstand:** vertritt den Verein gem. § 26 BGB nach innen und außen. Er hat die Rechtsaufsicht, steuert das operative Vereinsgeschehen und ist für die strategischen Ziele verantwortlich.



Weitere Gremien, in denen sich Ehrenamtliche im Verein engagieren:

- **Vereinsrat:** besteht aus Aufsichtsrat, Vorstand, Abteilungsleitungen, 1.-7. Delegierte der Allgemeinen Angebote sowie den Bereichsleitern. Tauscht sich 4x/Jahr zu aktuellen Themen aus.
- **Leistungsausschuss:** vergibt auf Antrag zu Zuschüsse zur Förderung von Leistungssport im Verein und trifft sich dazu 4x/Jahr.
- **Schiedsausschuss:** steht bei Bedarf als Vermittlungsgremium in Streitfällen zur Verfügung.
- **Jugendausschuss/Young Motion Team:** Jugendliche im Verein, die übergreifend Aktivitäten für die Vereinsjugend organisieren. ■

Normalerweise finden die **Jahresversammlungen** der Abteilungen Allgemeinen Angebote und Fördernder Mitglieder im 1. Quartal statt. Die Termine für 2021 standen aufgrund der Corona-Einschränkungen zu Redaktionsschluss noch nicht fest, werden aber mindestens 3 Wochen vorher über die Website oder per Aushang im Sportforum www.walddoerfer-sv.de bekannt gegeben. Wir freuen uns über rege Teilnahme!

Einer, der sich engagiert!



Den Skifahrern ist Andreas Hänschen bekannt als langjähriger Abteilungsleiter der Skiabteilung, leidenschaftlicher Skifahrer und Trainer der Skigymnastik und des Kursangebots Fit4Snow. Von daher war er bereits ein alter Hase in der Gremienarbeit, als er 2012 Mitglied des Aufsichtsrats (damals noch „Präsidium“) wurde, dessen Vorsitz er seit 2015 innehat.

Warum er sich ehrenamtlich im Walddörfer SV engagiert?

„Ich bin seit 40 Jahren Mitglied im Walddörfer SV und habe dort nicht nur sportlich, sondern auch menschlich viele tolle Erfahrungen machen dürfen. Mir ist es ein Anliegen, diese Gemeinschaft, diesen Verein mitzugestalten und Verantwort-

ung zu übernehmen. Der Walddörfer SV ist ein toller Verein mit einem großartigen Angebot, der sich ständig weiterentwickelt und zukunftsfähig aufstellt. Diesen Wandlungsprozess mitzuerleben und zu unterstützen ist für mich jede Stunde meines Ehrenamts wert.“

Auf der Delegiertenversammlung 2021 werden die Mitglieder des Aufsichtsrats neu gewählt. Andreas wird dabei nicht erneut für den Aufsichtsrat zur Verfügung stehen. „Ich möchte nach 9 Jahren im Aufsichtsrat, 6 davon als Vorsitzender anderen die Gelegenheit geben, diese interessante Tätigkeit zu übernehmen und die Geschicke des Walddörfer SV zu begleiten und zu unterstützen.“ Für die Rolle des Vorsitzenden hat der aktuell stellvertretende Vorsitzende Dr. Jürgen Sparr bereits sein Interesse signalisiert.

Für die Mitarbeit im Aufsichtsrat werden weitere Mitglieder gesucht. Interessierte können sich bei Aufsichtsrat oder Vorstand melden. ■

110 Jahre Walddörfer SV!



Traute und Gerhard Senft ist es gelungen, zusammen mehr Jahre der Mitgliedschaft auf die Beine zu stellen, als der Walddörfer SV alt ist! Gerhard trat bereits 1950 als 13-Jähriger in die Fußballabteilung ein und spielte sich dort von den Knaben, über die Schüler bis zu den Herren durch die Mannschaften. Die Fußball-Truppe von damals hat viel miteinander erlebt und mitgemacht: aufregende Fußballspiele, den Aufbau der Sportstätten am Saseler Weg und an der Halenreihe und – gemeinsam mit ihren Familien - auch viele schöne Ausflüge und Pfingstreisen. Noch heute stehen viele von ihnen in engem Kontakt. „Das sind Freundschaften, die ein Leben lang halten!“

Zusammen mit seiner Frau Traute, die im vergangenen Jahr ihr 40-jähriges Vereinsjubiläum feierte, nehmen die beiden – sofern die Corona-Bedingungen es zulassen – auch weiterhin jeden Montag an der Trainingsgruppe mit Marion Dannhauer teil. Dafür, dass lebenslanger Sport beweglich und gesund halten, sind Traute und Gerhard der beste Beweis!

Wir danken Traute und Gerhard für ihre langjährige Mitgliedschaft und wünschen beiden Gesundheit und noch viele schöne sportliche Stunden im Walddörfer SV!

Corona-bedingt konnte das traditionelle Ehrungsbrunch im November 2020 leider nicht stattfinden. Stattdessen wurden Ehrungsurkunde, Ehrungsnadel und ein Dankeschreiben vom Aufsichtsrat mit einem Blumengruß bzw. Blumengutschein von unseren Auszubildenden und FSJ-lern persönlich an die Jubilare und Jubilarinnen ausgeliefert - eine Geste, die bei vielen unserer langjährigen Mitglieder sehr gut ankam und viel Freude bereitete. ■

WIR GRATULIEREN:

- 🌹 23 Mitgliedern zum 25-jährigen
- 🌹 14 Mitgliedern zum 40-jährigen
- 🌹 9 Mitgliedern zum 50-jährigen
- 🌹 drei Mitgliedern zum 60-jährigen
- 🌹 und Gerhard Senft zum 70-jährigen Jubiläum im Walddörfer SV.



Inke Sandmeier, Henny und Werner Becker, Jutta Riebold freuen sich über die Überraschung.

DR. KARL-HEINZ BELSER

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Erbrecht
Fachanwalt für Steuerrecht



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

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

Wirtschaftsrecht
Beratung und Vertretung von kleinen und
mittelständischen Unternehmen

Kattjahren 6
22359 · Hamburg-Volksdorf
direkt am Volksdorfer Markt

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

www.ra-belser.de

Museumsdorf Volksdorf

**Verbrennt
auch viele Kalorien**

Haben Sie Lust, sich neben dem Sport auch bei uns zu betätigen? Wir können in allen Bereichen Unterstützung brauchen:

info@museumsdorf-volksdorf.de

WIR im Quartier

Gerade in schwierigen Zeiten freut sich der Walddorfer SV, ein starkes Netzwerk im Quartier und verlässliche Partner und Sponsoren zu haben und dankt für die Zusammenarbeit und Unterstützung!



Hamburg Airport – Ein starker Partner

Hamburg Airport unterstützt seit drei Jahren den Frauen- und Mädchenfußball im Walddorfer SV als Sponsor. Darüber hinaus hat er seine Förderung auch auf andere Bereiche ausgeweitet und unterstützt das Kinder- und Jugendtheater des Vereins.

Unser Ansprechpartner, **Gunnar Sadewater**, ist seit drei Jahren am Airport tätig und dort verantwortlich für Nachbarschaftskommunikation, Corporate Social Responsibility und

dem dazugehörigen Sponsoring. Sein wichtigstes Anliegen ist dabei ein vertrauensvoller und offener Dialog mit den Bewohnern in der Umgebung des Flughafens, denn: gute Nachbarschaft beginnt bei jedem Einzelnen.

Und so nimmt er selbst auch rege Anteil an den Aktivitäten des Vereins, verfolgt mit großem Interesse die Spiele unserer 1. Frauen, stand im Sommer 2019 auf der Bühne des Stadtteilstadtfest, besuchte unser letztes Weihnachtsmärchen und steht in engem Austausch mit dem Team des Walddorfer SV.

Seine eigene sportliche Leidenschaft gilt aber dem Surfen und dem Handball. Über viele Jahre war Gunnar Sadewater im Hamburger Handball tätig und pflegt seitdem auch ein freundschaftliches Verhältnis mit Knuth Lange und den Walddorfer Handballern.

Trotz der aktuellen Herausforderungen ist ihm eine enge Zusammenarbeit mit Sport-, Kultur-, Sozial- und Bildungseinrichtungen in der Metropolregion wichtig. „Wir als Hamburg Airport treten ein für soziales Engagement und nachhaltige Entwicklung. Ob Kultur, Sport, Bildung oder Umweltbewusstsein – wir sind als verlässlicher Partner für unsere Nachbarn da.“ ■



Integrationsarbeit im Quartier

Torsten Schubert ist seit April 2017 Integrationsbeauftragter im Walddorfer SV. In dieser Funktion steht er mit den Menschen in den Wohnunterkünften in der Region in engem Kontakt und entwickelt mit diesen Sportangebote innerhalb des Vereins (z. B. Schwimmkurs für geflüchtete Frauen, Fußball-Training im Waldweg, Ausflüge in den Kletterpark, etc.), die durch das Förderprogramm „Integration durch Sport“ unterstützt werden. Ziel seiner Arbeit ist es, Menschen anderer Nationalitäten und Kulturen selbstverständlich in den Walddorfer SV zu integrieren. Und das gelingt immer besser, wie sich unter anderem beim Thai Boxen, Faustball oder auch Yoga zeigt. Gerne erinnert er sich an das sehr erfolgreiche internationale Frühstück 2018 mit mehr als hundert Teilnehmern im Ohlendorff'schen Park sowie an die Auszeichnung der Integrationsarbeit des Vereins bei den „Sternen des Sports“.

Hauptberuflich arbeitet Torsten nach seinem Studium der Rechtswissenschaften und Philosophie als Journalist und Autor. Unter dem Pseudonym David Jonathan hat er den Roman „Akilah und die Legende von Bashir“ veröffentlicht, der sich mit Flucht, Emanzipation, Krieg und dem medialen Phänomen des „Helden“ beschäftigt. Im Walddorfer SV ist er darüber hinaus auch als Trainer im Bereich der Schulkooperationen und mit einem Schach-Workshop aktiv.



Im neuen Jahr wird der Schwerpunkt der Integrationsarbeit darauf liegen, die Menschen, die bereits bei uns trainieren, noch enger an den Verein zu binden. Gerne steht er für Ideen und Anregungen zur Verfügung. ■





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





Dalina Saalmüller (links) –
Johanne Wandersleb (ganz rechts)

Foto: Winterland



Foto: Witters (2)

Ein neues Tandem für das Kapitänsamt

Die 1. Frauen des Walddörfer SV spielen bereits die dritte Saison in der Regionalliga Nord. Sie haben Ende August letzten Jahres den Hamburg Pokal gewonnen und stehen aktuell in der 3. Runde des DFB-Pokals. Seit Beginn der neuen Spielsaison teilen sich **Johanne Wandersleb** (21) und **Dalina Saalmüller** (24) das Kapitänsamt des Teams.

Wir trafen uns im Advent mittels Videokonferenz mit den beiden und sprachen mit ihnen über ihre neuen Aufgaben und ihre Ziele mit dem seit Jahren ausgesprochen erfolgreichen Team des Walddörfer SV.

Auf Augenhöhe mit ihren Mitspielerinnen wollen sie an der Schnittstelle zwischen Mannschaft und Trainerteam dabei helfen, Schwächen und Fehler zu erkennen und gleichfalls das über Jahre erarbeitete Leistungsniveau zu stabilisieren und weiterzuentwickeln. Mit dem Hinweis auf das besonders familiäre Umfeld in der Abteilung hoben sie dabei die enge Verzahnung des Leistungsfußballs mit den nachrückenden



FUSSBALL

Mitgliederzahl

823

Teams

44 (weiblich/männlich)

Fachliche Leitung

Cordula Kempf,
Heinrich Färber

Besonderheiten

1.Frauen Regionalliga

Kontakt

fussball@walddoerfer-sv.de

Altersklassen der Jugend hervor, auch die Zusammenarbeit zwischen den drei Frauenmannschaften sei hierbei ein Schlüssel zum Erfolg.

Ein großes Lob ging an das Trainer-team, das mit ausgesprochen viel Herzblut die Umsetzung der gemeinsamen Ziele verfolge, darüber

hinaus methodisch über all die Jahre flexibel geblieben sei und mittels Fortbildung und Lizensierungen mit der raschen Entwicklung im modernen Fußball immer Schritt gehalten habe.

Die besondere Situation, jetzt mitten im Corona-Lockdown trainieren zu dürfen, zeige ihnen im besonderen Maße, wie sehr ihnen in den letzten Wochen dieser wichtige Lebensbereich gefehlt hatte, der Austausch mit Freundinnen, diese besondere Art von sozialen Kontakten und sich einfach um ihren geliebten Sport herum auf dem Platz austoben zu dür-

fen. Somit wünschten sie sich kurz vor Weihnachten eine möglichst baldige Normalisierung der äußeren Lebensumstände, nicht zuletzt auch wegen ihrer besonderen Passion. ■ *Heinrich Färber, Cordula Kempf*

Am 13.12.2020 gelang unseren 1. Frauen in der 2. Runde des DFB-Pokals ein 2:1 gegen den TV Jahn Delmenhorst. Wir gratulieren und wünschen viel Erfolg für das Ende Januar anstehende Achtelfinale, in dem sie nun gegen die Frauen des FC Bayern München antreten werden.



Unser neuer Platzwart – Fußballer mit Leib und Seele

Die Fußballabteilung heißt unseren neuen Platzwart Benjamin Götze herzlich willkommen. Benjamin hat Mitte September die Platzwartwohnung am Saseler Weg bezogen und wird sich in Zukunft um alle Belange rund um den Fußball des Walddorfer Sportvereins kümmern. Sein Aufgabengebiet ist vielseitig – die Platzpflege, die Reinigung und Instandhaltung der Sportanlagen Allhorn und Saseler Weg stehen im Mittelpunkt seiner Arbeit. Alles rund um den Fußball ist für Benjamin, wie er es



selber sagt, eine Herzensangelegenheit. Benjamin ist auf dem Fußballplatz groß geworden und spielt seit der G-Jugend Fußball. Vor zwei Jahren ist er von Berne zum Walddorfer SV gewechselt und ist seit dem Spieler der 2. Herren. Am Wochenende wird Benjamin natürlich auch den Spielbetrieb begleiten und allen Aktiven als kompetenter Ansprechpartner vor Ort zur Verfügung stehen. Sobald es die Corona-Situation zulässt, wird Benjamin auch das Catering auf den Plätzen übernehmen. ■

Der Walddorfer SV dankt



Hamburg Airport

für seine Unterstützung des

Mädchen- und Frauenfußballs

Ein Herz für den Handball!



Seit fast 25 Jahren engagiert sich **Andrea Dettmer** für den Handball. Als Mutter von zwei aktiven Handballkids übernahm sie 1996 – zunächst als befristete Vertretung beim TSV Sasel – kurzfristig als Aushilfe das Training der Minimädchen. Aber aus diesem ersten Einsatz wurde dann eine Hauptaufgabe,

die sie viele Jahre mit Leidenschaft erfüllt. Seit 2001 hat sie die Ballschule mit Kindern im Walddorfer SV eingeführt und wurde ab 2015 in der Handball-Abteilung eingesetzt. Wie viele Kinder sie seitdem als Trainerin der Handball-Piccolinos, Mini-Mädchen und in zahlreichen Schulkooperationen zum Handball hingeführt hat, kann sie kaum beziffern. Natürlich hat sie über die Jahre über den Walddorfer SV längst ihre C-Lizenz Breitensport, B-Lizenz Haltung und Bewegung sowie den Jugendtrainerschein Handball erworben und etliche Fortbildungen besucht. Was sie antreibt? „Ich möchte den Kindern mit viel Spaß die Grundlagen des Handballspiels nahe bringen. Noch wichtiger ist es mir aber, den Kindern Teamgeist und ein gutes Sozialverhalten im Umgang miteinander beizubringen. Außerdem ist es mir wichtig, unsere jungen Co-Trainer an diese verantwortungsvolle Aufgabe heranzuführen.“ Ein Ansatz der ihr, wie man bei unserer Handballjugend unschwer erkennen kann, sehr gut gelingt. Herzlichen Dank, liebe Andrea für deinen tollen Einsatz und dein großes Engagement!



PS: Nicht zu vergessen: Als Gründungsmitglied des Gesundheits- und Fitness-Studios - hat Andrea neben dem eigenen Fitnesstraining auch die ersten Nordic Walking Kurse im Walddorfer SV etabliert und für Senioren Kurse im Bereich Sturzprophylaxe angeboten. Vielseitig eben! ■



HANDBALL

Mitgliederzahl

324

Teams

19

Abteilungsleitung

Knuth Lange

Besonderheiten

Organisation von Wettkämpfen (Sparkasse Holstein Cup, Minispielfest) und Trainingscamps, Auslandsreisen Dänemark (Holstebro, Tondern)

Kontakt

handball@walddorfer-sv.de



Katrin Gläsner
gepr. Immobilienfachwirtin

Ihre „Maklerin mit Herz und Verstand“



Individueller Service für Ihre Immobilie:

- Verkauf
- Vermietung
- Energieausweis
- Immobilienbewertung
- Wohnflächenberechnung

Zentral in
Volksdorf



Katrin Gläsner Immobilien

Farmsener Landstraße 193 · 22359 Hamburg

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

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

Handball – rund um die Uhr!

Etwas mit einem Ball musste es sein: die Mutter Hiltrud - begeisterte Volleyballerin, der Vater Thomas - bei den Handball-Senioren im Walddorfer SV. **Hauke Zielke** hat zwar auch einige Zeit Fußball gespielt, aber seitdem sein Vater, der 2001 den Grundstein für den Aufbau von Jugendmannschaften legte, ihn in die erste Walddorfer Jugendmannschaft aufnahm, war er in der Handballabteilung des Vereins zuhause. Seit 2009 ist er aktiver Spieler der damals neu gegründeten 1. Herren und trainiert selbst verschiedene Jugendteams (seit einiger Zeit meist die B- bzw. A-Jugend). Weil ihm die Nachwuchsförderung immer wichtig war, übernahm er von 2014 bis 2019 das Amt des Jugendwarts, betreute Teams und Jugendtrainer, organisierte Trainingslager und Wettkämpfe, wie das Minispielfest oder den Sparkasse Holstein Cup. Achtmal fuhr er mit Jugendlichen des Vereins zum internationalen Jugend-Handballturnier Holstebro-Cup (Kolding Cup) nach Dänemark – „jedes Mal ein tol-



les Event und eine wichtige Erfahrung für die Teams.“ Inzwischen ist er stellvertretender Abteilungsleiter, Schiedsrichter und Schiedsrichter-Obmann. „Fünf Trainingseinheiten als Trainer bzw. Spieler pro Woche, Organisations- und Gremienarbeit neben

dem Beruf + am Wochenende eigene Spiele oder Pfeifen bei Spielen in anderen Hallen – das ist bei mir keine Seltenheit.“, sagt Hauke und lacht. Allerdings war in dieser Saison Corona-bedingt alles anders. Der Trainings- und Spielbetrieb im Verein musste ruhen, die Fitnesseinheiten konnten nur zuhause erledigt werden. „Mein größter Wunsch für 2021? Dass wir die Saison ab Frühjahr noch spielen können, denn unser Ziel mit den 1. Herren ist der Aufstieg von der Bezirks- in die Landesliga. Das wäre ein tolle Belohnung für unser intensives Training der letzten Jahre.“ Wir drücken die Daumen!! ■

BASKETBALL

Geballte Basketballerfahrung hat einen Namen



Helmut Richter ist schon sehr lange mit der 1966 gegründeten Basketballabteilung im Walddorfer SV verbunden – und dort immer noch aktiv. Zu den prägenden Stationen der langjährigen erfolgreichen Basketball-Vita des inzwischen 77-jährigen gehören auch Spielerfahrungen in der Bundes- und Nationalliga. Seit 1986 ist er durchgängig als Trainer im Walddorfer SV aktiv; mit den 1. Herren stieg er damals aus der Bezirksliga bis in die 1. Regionalliga auf und wurde Spielertrainer in der Oberliga. Auch aktuell, seit 2018, trainiert er die 1. Herren des Walddorfer SV, die sehr erfolgreich in der 2.

Regionalliga Nord spielen. „Ich habe in Hamburg immer Jugendmannschaften trainiert und mit den Jugendlichen dann in den Herren als Spielertrainer gespielt. Heute treiben mich meine Jungs an, die ich als Jugendliche noch 3 Jahre trainiert habe – und meine von mir auch trainierten Söhne.“

Doch Helmut Richter legt auch persönlich den Ball noch nicht aus den Händen: Im Juli 2019 nahm er an der Ü-70-Weltmeisterschaft in Helsinki teil. Als nächstes stehen für ihn die Europameisterschaft in Malaga und die Weltmeisterschaft in Orlando auf dem Plan - wenn es wieder möglich ist.

Sein Wunsch für das Basketball-Team des Walddorfer SV? „Dass möglichst viele der in den 1. Damen- und Herrenmannschaften Spielende das, was sie im Verein gelernt haben, als Jugendtrainer zurück- und weitergeben.“! ■

Aktiv in den Gremien des Vereins

Von 1991 bis 1994 sowie 1999 bis 2002 gestaltete Helmut Richter als ehrenamtlicher Leiter der Basketball-Abteilung deren Entwicklung mit. Von 2012 bis 2015 war er Präsident des Walddorfer SV. „Der Walddorfer SV bedeutet mir sehr viel wegen seiner stadtteil-integrierenden Tradition, seines beeindruckenden ehrenamtlichen Engagements der Abteilungsmitglieder und seiner motivierenden Perspektiven im Breiten- und Leistungssport.“



Foto: Martin König

Leistungsstarker Nachwuchs

Ein gutes Beispiel für den talentierten Nachwuchs in der Walddörfer Basketball-Jugend ist **Lenia Fuhrken**. Die 15-jährige kommt aus einer Basketball-begeisterten Familie. Lenias Leidenschaft für Basketball nahm 2015 ihren Anfang - und schon zwei Jahre später stieg sie mit der Aufnahme in die Hamburger Auswahlmannschaft in den Leistungssport ein. 3 Jahre lang war sie aus dem Team Nord der Hamburger Auswahl nicht mehr wegzudenken und war so erfolgreich, dass sie für den Kader „Perspektiven für Talente“ des DBB gesichtet wurde.

Das vergangene Jahr war trotz aller Corona-Einschränkungen ein besonderes Basketballjahr für Lenia: Nachdem sie im Sommer beim Sichtungslager in Bad Blankenburg den Sprung

in den 20er-Pool des DBB schaffte, setzte sie Anfang Oktober mit der Nominierung beim Bundesjugendlager in Heidelberg gleich den nächsten wichtigen Schritt in Richtung Nationalkader. Und last but not least hat sie sich im September mit dem Team des SC Rist Wedel für die weibliche Nachwuchsbundesliga (WNBL) qualifiziert.

Ihrem Heimat-Team, der W16 des Walddörfer SV, fühlt sie sich trotzdem eng verbunden: „Beim Walddörfer SV habe ich gemeinsam mit meinen Freundinnen angefangen, Basketball zu spielen. Wir spielen seitdem zusammen und haben echt viel Spaß. Deshalb ist der Walddörfer SV für mich eine Herzensangelegenheit.“! ■ *Silke Seibel*



BASKETBALL

Mitgliederzahl

351

Teams

24

Abteilungsleitung

Verena Niezgodka-Seemann

Besonderheiten

1. Herren in der Regionalliga

Kontakt

basketball@walddoerfer-sv.de

Meine Stadt, mein Dorf, meine Apotheke.



ALTE APOTHEKE VOLKSDORF
seit 1931

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

Hüter der Kasse – und der Bälle

Als unsere Volleyballer im vergangenen Jahr aufgrund einer Vorgabe des Hamburger Volleyball-Verbands neue Bälle für die Abteilung kaufen mussten, entwickelte das Leitungsteam der Abteilung eine sportliche und kreative Lösung im Umgang mit dem Corona-Lockdown im November. Sie hinterlegten die aussortierten Volleybälle im Sportforum und luden alle Jugendlichen der Abteilung ein, sich dort - kostenfrei und zum Verbleib - einen eigenen Ball abzuholen. Eine tolle Aktion, die sehr gut ankam – und den Kassenwart der Abteilung, **Lutz Ahnfeldt**, sehr freut. „Auf diese Weise können die Bälle weiter genutzt werden, und unsere Jugendlichen bleiben im Training.“

Für ihn selbst ist Volleyball seit seinem 12. Lebensjahr ein wichtiger Lebensinhalt. Damals begann er - wie viele im Walddörfer SV - bei Elter Akay Volleyball zu spielen. Seitdem hat er sich durch zahlreichen Teams gespielt und trainiert aktuell bei den 2. Herren – mitunter auch bei den 1. Herren. Außerdem hat er eine Trainerlizenz erworben und ist gemeinsam mit Dennis Kockin als Trainer der weiblichen U16 im Verein aktiv. Seit 2019 ist er Kassenwart der Abteilung und unterstützt die



VOLLEYBALL

Mitgliederzahl

245

Teams

17

Abteilungsleitung

Stephan von Boltensstern

Besonderheiten

Kooperation
Oststeinbek Cowboys

Kontakt

volleyball@walddoerfer-sv.de

Abteilungsleitung, wenn Hilfe gebraucht wird. Er organisiert Turniere, bringt Feldmarkierungen in der

Halle an, hat den Materialschrank im Blick und steht mit Trainern, Spielern und Eltern in Kontakt. In der Corona-Zeit hat er aktiv an Schutzkonzepten der Abteilung mitgearbeitet und Ideen zur Fortführung des Trainings entwickelt.

So hat er sich in dieser Zeit mit seinem U16-Team zu Online-Trainings verabredet. „Es motiviert einfach, sich – wenn auch nur digital – zu sehen und miteinander etwas Kraft- und Fitnesstraining zu machen. Aber wir freuen uns natürlich schon jetzt darauf, wenn der Ball auch in der Halle wieder über das Netz geht.“ ! ■



Aufgeschoben - nicht aufgehoben

Die Idee war brilliant, die Resonanz überwältigend! **Yvonne Reinelt**, Spielerin bei den 2. Damen und Trainerin der weiblichen Jugend 2007/2008 und 2009/2010, hatte es selbst bei einem Sportevent erlebt und war so begeistert, dass sie es auch im Walddörfer SV durchführen wollte – ein Schwarzlichtturnier „Night-Volleyball“. Mit großem Einsatz und ehrenamtlichen Engagement hat sie Sponsoren gefunden, Halle, Bälle und Trikots organisiert und sich um Werbung und Anmeldeverfahren gekümmert. 12 Teams standen am Start und alles war bereit für das erste Night-Volley-Turnier im Walddörfer SV am 04.04.2020 – und dann kam Corona.

Das Turnier musste leider abgesagt werden, doch klar ist: sobald es möglich ist, wird dieses geniale Vorhaben wieder aufgegriffen. Informationen dazu erteilt gerne das Volleyball-Team des Walddörfer SV. ■



Advantage für die Tennisspieler

Wer Tennis spielt, ist klar im Vorteil: Unsere Spieler durften nach dem 1. Lockdown und der Vorlage eines Hygienekonzeptes als erste Sportart wieder durchstarten, haben sich bei dem folgenden zweiten Lockdown bereitwillig angepasst und sind aus den Tennishallen wieder hinaus auf die Plätze der Berner Au und spielen dort „bis uns die Hände abfrieren“, wie ein Spieler mitteilte.

Diese Begeisterung ist gewiss auch unseren tollen Trainern, insbesondere unserem Cheftrainer **Marco Gehrke** zu verdanken! Mit 6 Jahren jagte er bereits beim HTV (Hamburger Tennisverband) dem gelben Ball nach und war in seiner aktiven Spielzeit stets unter den besten 6 in seinem Jahrgang. Nach dem Abitur hatte er bereits seine Trainerlizenz, mit 29 dann die höchste A-Lizenz. In seiner 5-jährigen Trainertätigkeit als Bezirkstrainer Nord beim HTV hat er – den heute an der absoluten Weltspitze stehenden – Alexander Zverev über fünf Jahre lang trainiert. Klar, dass er dessen Spiele intensiv weiter verfolgt.

Wir sind stolz, ihn vor 4 1/2 Jahren für den Aufbau einer neuen Sportart gewonnen zu haben.

„Am Walddorfer SV schätze ich besonders den Umgang der Menschen untereinander. Das „Wir-Gefühl“ steht hier ganz oben! Jeder ist willkommen! Wir erleben täglich viel Freude und Spaß, hier entstehen Freundschaften, hier kämpfen wir, gewinnen und verlieren gemeinsam.“

Der große Erfolg zeigt sich nicht nur in der Tatsache, dass die Mitgliederzahl inzwischen über 180 geht, sondern die Plätze immer öfter gut ausgelastet sind. In dieser Sportart konnten wir sogar in diesem belastenden Jahr 2020 die Mitgliederzahlen noch steigern.

Die Trainertätigkeit bereitet Marco viel Freude, er dankt insbesondere auch seinem Trainerteam, zu dem inzwischen auch seine Frau Sonja gehört. Marco hat Ehrgeiz und will mehr: „Ich hoffe, dass wir weiterhin mit viel Spaß den Schläger schwingen, wir nehmen gern noch weitere Spieler auf!“. ■ Barbara Vielhauer



TENNIS

Mitgliederzahl

182

Fachliche Leitung

Marco Gehrke

Besonderheiten

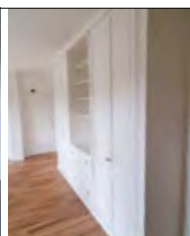
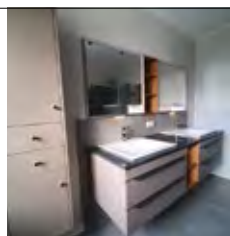
Schnupper-Workshops
ab Mai

Kontakt

tennis@walddorfer-sv.de



Familie Paas freut sich, dass sie auch Ende November noch auf dem Platz spielen darf

TISCHLEREI
ANDREAS THURCZY

SIE WOLLEN AUFMÖBELN?

WIR FERTIGEN FÜR SIE
INDIVIDUELLE MÖBEL
UND EINBAUTEN.WWW.UNO-TISCHLEREI.DE
TELEFON 040/486282

Wie ich als Erwachsener zum Fechten kam!

Als Vater eines 8-jährigen Sohnes, der den Fechtsport für sich gefunden hatte und an Turnieren teilnahm, blieb mir nur zunächst nur die Rolle des Fahrdienstes und des Serviceleistenden.

Im Laufe der Zeit bekam ich ein gesundes Halbwissen und meinte, an der Planche alles besser zu wissen als der Obmann. Das ging solange gut, bis mein Sohn mir auf einem Turnier in Pinneberg sagte: „Papa, halt die Klappe, du hast keine Ahnung“.

So unglaublich dies klingt: Dies war der Beginn einer Freundschaft zwischen mir und dem Fechtsport. Denn dies wollte ich so nicht auf mir sitzen lassen.

Im zarten Alter von 50 Wintern habe ich dann am 05.01.2008 meine Fechtlizenz erhalten. Es folgten zwei Obmann Lehrgänge und 2010 die C-Trainerlizenz.



FECHTEN

Mitgliederzahl

60

Abteilungsleitung

Kathrin Mosa

Besonderheiten

Ausrichter Fechtturniere
Hamburger Michel (Frühj.)
und Internationales
Jugendfechtturnier
(September)

Kontakt

fechten@walddorfer-sv.de

Aber das Beste waren für mich die persönlichen Emotionen: Die erstmalige Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften der Senioren. Der erste Sieg in einem Gefecht auf der Planche. Die Teilnahme an einer Europameisterschaft in Frankreich. Das waren die schönsten Momente und das Gefühl: Du hast etwas GESCHAFFT.

Mit Fechtergruß, **Rüdiger Nagel**

Fechten – von Kindesbeinen an

Fechten lernen, das ist im Walddorfer SV ab acht Jahren möglich. **Nike Mosa** begann mit neun Jahren ihre Fecht-Ausbildung und hat das Fechten seitdem nicht mehr losgelassen. Auch sie musste zunächst die 1,5 Jahre Training bis zur Turnierreife durchlaufen, doch danach folgten Turniere, Trainings und Trainertätigkeiten. Die jetzt 17-jährige hat nicht nur regelmäßig an den im Verein organisierten Jugendturnieren (Hamburger Michel und Internationales Jugend-Fechttturnier) teilgenommen, sondern ist auch erfolgreich in überregionalen Turnieren angetreten. „Ein Höhepunkt war die Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft – das macht einen schon stolz, wenn man da mal mitmachen kann.“



Neben ihrer mehrjährigen Tätigkeit als Gruppenhelferin beim Kinderturnen hat sie in einem Trainerteam mit zwei weiteren Fechtrainern jetzt selbst eine Gruppe von elf Fechtanfängern bis zu Turnierreife begleitet. „Das Wissen weiterzugeben, macht mir unheimlich viel Spaß und ich selbst habe durch die Arbeit mit den Kindern und den Eltern viel gelernt. Und auch wenn Fechten scheinbar ein ‚Individualsport‘ ist, wächst man als Gruppe doch ziemlich zusammen.“ Corona-bedingt konnten die gemeinsamen Trainings und Reisen zu Turnieren in den letzten Monaten nicht stattfinden. Mit ihren Teams steht Nike dennoch in Kontakt und hofft, dass das wöchentliche Training bald wiederaufgenommen werden kann.



Eine Geschichte zum Nachdenken

Ich war beim Einkaufen. Ein paar Reihen vor mir, stand unser Thai Box Trainer. Die Kassiererin sagte: „Hey Peyman, alles gut bei Dir?“. Peyman lachte freundlich, wie es immer tat: „Ja, alles gut, danke!“ Dann ging er. Jemand anderes aus der Reihe fragte: „Woher kennen sie ihn?“ woraufhin die Kassiererin sagte: „Na, das ist doch Peyman, der ist Thai Box Trainer beim Walddörfer SV und gibt gleich Training!“

Abdulkhalegh Mahmodi, 27 Jahre, bei uns im Verein besser bekannt unter dem Namen **Peyman**, ist im 2018 aus seiner Heimat Iran geflüchtet.

Ich erinnere mich noch gut an das erste Treffen. Kolja Kröckel, fachlicher Leiter Thai Boxen, stellte mir Peyman vor: „Susanne, das ist Peyman. Er möchte bei uns Trainer werden!“ Peyman sprach kein Wort Deutsch, verstand kaum etwas. Wie sollte das gehen, mit den Kindern, den Eltern?

Wir hatten zu der Zeit einen Auszubildenden, der seine Sprache sprach. So konnte es funktionieren. Wir waren mit Behörden in Kontakt, mit der Unterkunft, mussten Formulare ausfüllen!

Und Peyman lernte. Nach einem halben Jahr konnte er so gut Deutsch, dass Ali Reza nicht mehr übersetzen musste.



THAI BOXEN

Mitgliederzahl

94

Kontakt

info@walddoerfer-sv.de



Zu Besuch bei Peyman in der Unterkunft

Durch das Training im Verein fand er Anschluss, Freunde und lernte die Sprache immer besser. Er hofft, dass er in diesem Jahr eine Ausbildung anfangen kann.



Bei unserem letzten Treffen erzählte mir Peyman zum ersten Mal von seiner Flucht, wie er gehungert hat, was er erlebt hat, von den Bergen in seiner Heimat, wie sehr er seine Familie vermisst, zeigte mir die Unterkunft.

Ich freue mich, dass ich hier davon berichten darf und bedanke mich bei Dir, Peyman, dass Du mir von Deiner Heimat und Deinem Leben so offen und ehrlich erzählt hast, und ich Dich einen Teil Deines Weges begleiten durfte. ■

Susanne Teichmann

Daniel Burdorf (links) und Peyman (rechts) mit ihrer Trainingsgruppe im Frühjahr 2019

WIR sind gerne gemeinsam unterwegs



Die Skiabteilung des Walddörfer SV bietet seit vielen Jahren in den Märzferien Skireisen für Familien, Jugendliche und Erwachsene an. Da bei der Reiseplanung, Anmeldung und Buchung, Versicherung und Beantragung von Zuschüssen, Betreuung und Abrechnung sehr viel zu bedenken und zu organisieren ist, erhält die Abteilung dabei seit 2006 hauptamtliche

Unterstützung von **Rosi Brockmann**. Sie steht in ständigem Austausch mit der Skiabteilung, kennt alle Reiseleiter*innen und steht den Reisenden mit Rat und Tat zur Seite.

„Was ich an den Reiseleiter*innen der Skireisen sowie an der Skiabteilung sehr schätze, ist die Leidenschaft und das Engagement für diesen Sport. Ehrenamtlich kümmern sie sich neben ihren Berufen oder dem Studium um die Übernachtungsmöglichkeiten, organisieren die An- und Abfahrt, die Skipässe und erstellen Kalkulationen für die Reisepreise. Vor Ort geben sie Ski- und Snowboard-Unterricht, planen Tischtennisturniere oder Spieleabende, helfen bei Unfällen und sind jederzeit ansprechbar, und das alles für einen Teil ihres eigenen Jahresurlaubes.“ Dass dieses Engagement auch bei den Reisetilnehmer*innen sehr gut ankommt und diese Reisen ein besonderes Highlight sind, zeigt sich daran, dass viele von ihnen teilweise seit Jahren immer wieder mitfahren. „Besonders schön fand ich, dass sich eine reine Erwachsenen-

Ski Reise gefunden hat, die aus jahrelangen Teilnehmer*innen der Familienreisen entstand, als die Kinder älter wurden und nicht mehr mit den Eltern fahren wollten oder konnten.“

Aber Rosi hatte und hat im Walddörfer SV außerdem noch viele anderen Aufgaben, die sie mit Leidenschaft verfolgt. 2001 begann sie als Kinderturn-Trainerin und hat seitdem viele Volksdorfer Kinder (und Eltern) beim Kinderturnen, Faschingsfeiern, Kinderturnsonntagen und Schulkooperationen bewegt und beglückt. Von Oktober 2009 bis April 2013 war sie hauptamtliches Vorstandsmitglied. Seit 2012 ist sie im Sport-Orga-Team unter anderem für die Anträge des Förderprogramms Kids in die Clubs (siehe Seite 37) und andere Zuschüsse zuständig, brachte die Integrationsarbeit „Sport für Geflüchtete“ maßgeblich auf den Weg und betreut die FSJ-ler*innen.

Über ihre langjährige Arbeit im Walddörfer SV sagt sie: „Ich bin gerne ein Teil des Walddörfer SV, weil mir das respektvolle Miteinander von Jung und Alt sehr gefällt. Die Arbeit ist vielseitig und abwechslungsreich, wir können miteinander lachen aber auch „ranklotzen“ und Veranstaltungen stemmen. Und ich habe Freude daran, dass aus ehemaligen „Turnkindern“ Abteilungsleitungen und Trainer*innen des Vereins geworden sind - ein gutes Gefühl von Nachhaltigkeit.“ ■



Um keine Risiken für unsere Reisegruppen einzugehen haben wir entschieden, alle für 2021 geplanten Skireisen abzusagen. Unsere Reiseplanungen und umfangreiche Sicherheitskonzepte sind erarbeitet und können, sobald es die Situation zulässt kurzfristig - spätestens für den März 2022 - wieder aktiviert werden. Aktuelle Informationen dazu unter www.walddoerfer-sv.de.

Wir wünschen allen einen schönen Winter und: bleibt gesund und in Bewegung!



SKI

Mitgliederzahl

121

Abteilungsleitung

Arne Bestmann

Besonderheiten

Skireisen für Familien,
Jugendliche, Erwachsene,
Organisation Skibasar,
Fit4Snow

Kontakt

ski@walddoerfer-sv.de



Radsport geht immer!



RADSPORT

Mitgliederzahl

50

Fachliche Leitung

Rolf Ebert

Besonderheiten

Ausfahrten, Harztour,
Teilnahme an Cyclossics
und anderen Rennen

Kontakt

rst@walddorfer-sv.de



Rennrad, Mountain-Bike und Cyclocross – **Frank Schade** ist leidenschaftlicher Radfahrer und hat alle Arten des Radsports ausprobiert. Seit ca. 15 Jahren ist er Mitglied im Radsport-Team des Walddorfer SV und organisiert als Tourenleiter Radtouren für andere Radsport-Begeisterte. Auch Indoor-Cycling hat er probiert, aber für ihn ist klar: „Ich fahre lieber draußen!“ Im Sommer mit dem Rennrad und im Winterhalbjahr mit dem Cyclocross (CX). Seit vier Jahren bietet er von Oktober bis März CX & MTB -Touren an. „Mit dem Cross-Bike hat man auch in den Wintermonaten alle Möglichkeiten, bleibt fit und schult die technischen Fähigkeiten.“ Die Nachfrage danach ist über



die Jahre so gewachsen, dass die Gruppe bei den Sonntags-touren mitunter sogar in zwei Untergruppen geteilt wird.

Damit immer wieder neue Radsport-Interessierte zum Team dazu stoßen können, bietet Frank außerdem jeweils ab April auch Rennrad-Touren für „Einsteiger & Genussfahrer“ mit kürzeren Wegstrecken an.

Regelmäßig nimmt das Team auch an RTF-Fahrten und Wettrennen wie den Cyclossics teil. Ein besonderes Vergnügen – mit Teambuilding-Effekt – ist die jährlich im Mai stattfindende Harz-Tour, für die Frank ehrenamtlich die gesamte Organisation übernimmt. „Für den Mai 2021 haben wir bereits 20 Anmeldungen – und hoffen sehr, dass wir die Tour wie geplant umsetzen können.“

Wir drücken die Daumen! ■

EHRIG
ZWEIRADHAUS GMBH

E-Bike Spaß

**ob uphill
oder downhill**

www.ehrig24.de
Telefon: 040 603 45 01

Claus-Ferck-Straße 39
22359 Hamburg-Volksdorf



INLINE-SKATING

Mitgliederzahl

73

Fachliche Leitung

Sabine Preußner

Besonderheiten

Organisation Walddorfer Inline-Runde (Stadtteilstadt und November)

Kontakt

inline@walddorfer-sv.de



Torben Hellwig ist 14 Jahre alt und hat 2013, also mit 7 Jahren, seinen ersten Inlinekurs im Walddorfer SV gemacht und gleich Feuer gefangen. Er schloss sofort noch zwei Fortgeschrittenenkurse an und trainiert, seit im Mai 2014 Inline-Skating als festes Angebot im Verein eingeführt wurde, in der Leistungsgruppe. Am 20.06.2015 nahm er an seinem ersten Rennen - dem Bärenlauf (Kinderrennen vom Hella Halbmarathon) - teil. Seitdem ist er viele Rennen im Schleswig Holstein Cup gefahren und hat meistens seine Altersklasse gewonnen.

Sein größter Erfolg war die Bronze Medaille bei der Norddeutschen Meisterschaft 2018 und im Jahr 2020 die erfolgreiche Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft - als einziger Hamburger ein tolles Erlebnis! Was diesen jungen und sehr talentierten Sportler für seinen Sport im Walddorfer SV begeistert und motiviert? „Es macht mir großen Spaß, weil ich schon seit vielen Jahren dabei bin und viele schöne Momente beim Training und den Rennen erlebt habe. Außerdem ist beim Training immer wieder eine gute Stimmung im Team.“ ■ *Sabine Preußner*

Wer errät unser Ehrenamt?

- ? Wir arbeiten leise und unscheinbar im Hintergrund!
- ? Wir sind Trainer im Verein, aber geben Kurse in ganz unterschiedlichen Sportarten!
- ? Uns sieht man meist sehr früh auf dem Sportplatz oder auch am Wochenende!
- ? Wir entscheiden über Sieg und Niederlage, sind aber keine Trainer einer Mannschaft!
- ? Wir arbeiten nur in der schönen Jahreszeit, nämlich von Mai bis Oktober!
- ? Bei Regen machen wir gar nichts!
- ? Bei uns kann jeder mitmachen: jung und alt, dick und dünn, groß und klein, alleine, zu zweit, als Gruppe, Menschen mit Handicap.
- ? Mitglieder des Vereins kommen besonders gerne zu uns, weil wir so nett sind, aber oft reisen Sportler, Studenten, angehende Polizisten oder Wiederholungstäter aus ganz Hamburg zu uns an!
- ? Bei uns gilt es Bronze, Silber oder Gold zu erreichen, aber Vorsicht, wer sich nicht vorbereitet, der kann auch durchfallen.
- ? Wer antritt, stellt sich einer persönlichen Herausforderung.
- ? Dein Gegner bist Du selber - bestehen oder nicht bestehen liegt an Dir!
- ? Wir haben die Lizenz zum Prüfen!
- ? Unser Motto: Alle Jahre wieder!



Antje Surenbrock



Svenja Matzke



Susanne Teichmann

Auflösung: Sportabzeichen-Prüfer

„Familie Leichtathletik“ – Wie die Mutter so die Kinder...

„Ich habe schon als Kind meine Leidenschaft für die Leichtathletik entdeckt.“, sagt **Anne Hackmann**, inzwischen 55 Jahre alt und immer noch begeistert dabei. Heute trainiert sie im Walddorfer SV im Erwachsenen-Team „Jedermann/Jederfrau“, in dem sie aktuell die älteste Teilnehmerin ist. Während sie als Jugendliche in Niedersachsen einmal Vizemeisterin im Mehrkampf war, liegt ihre Stärke heute im Hochsprung, wo sie in der letzten Saison Hamburger Meisterin geworden ist.



Aber ihre Leidenschaft beschränkt sich nicht nur auf das eigene Training. Sie engagiert sich auch in der Vermittlung ihres Lieblingssports und leitet als Trainerin die Gruppe der U10 (=Grundschüler bis 10 Jahren). Darüber hinaus unterstützt sie die Abteilung ehrenamtlich und kümmert sich um die Wettkampf-Organisation der Kinder- und Jugendgruppen. „Neben der Arbeit mit den Kindern, die mir super viel Spaß macht, bedeutet das in dieser Altersgruppe auch viel Elternarbeit. Da sind oftmals viele Fragen zu klären, denn



LEICHTATHLETIK

Mitgliederzahl

177

Abteilungsleitung

Sylvia Berger

Besonderheiten

Organisation von Osterlauf und Silvesterlauf, Wettkampfbetrieb über LAV

Kontakt

leichtathletik@walddorfer-sv.de

Anne, Holger, Marleen, Markus, Marie und Mathis

es hilft einfach, wenn die Eltern mit im Boot sind und wissen, wie sie die Kinder unterstützen können.“

Und – wen wundert es – auch ihren eigenen vier Kindern hat sie die Liebe zur Leichtathletik in die Wiege gelegt. Marie (25), Markus (23), Mathis (20) und Marleen (15) Ellermann haben alle zu bestimmten Zeiten ihrer sportlichen Laufbahn im Walddorfer SV Leichtathletik betrieben und an zahlreichen Wettkämpfen teilgenommen. Markus hat es dabei bis zur Deutschen Meisterschaft gebracht und auch seine Geschwister waren immer auf den Podestplätzen auf Hamburg Ebene zu finden. Alle Kinder sind auch weiterhin dem Sport verbunden: Marie – in der Endphase ihres Medizinstudiums in Aachen – arbeitet nebenbei als Leichtathletiktrainerin, Markus studiert Sportökonomie, Mathis Sport im Lehramt, und „Leni“ betreut eine Leichtathletik-Gruppe im Walddorfer SV.

Toll, wenn eine Familie so ein gemeinsames Hobby teilt – und toll, wenn sie das im Walddorfer SV tut! ■

Toll, wenn eine Familie so ein gemeinsames Hobby teilt – und toll, wenn sie das im Walddorfer SV tut! ■

Wander- und Trekking-schuhe für die ganze Familie.

LOWA
simply more...
MEINDL
Bridges For Adventure

Laufgut Paulig
BUTZ SCHUH - 04103 12199
ihr Spezialist für gutes Laufen
Orthopädeschuhtechnik
Wiesenhöfen 11 - 22319 HH-Volkstorf - Tel 040 603 52 14
Hägerer Allee 5 - 22926 Ahrensburg - Tel 04102-2180205
www.laufgut-paulig.de
Folien: 18,17,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100

5. LIONS OSTERLAUF MIT FAMILIEN-OSTERFEUER

Wann: Ostersonntag, 3. April 2021

- Start der Läufe: ab 12:30 Uhr
- Osterfeuer: ab 17:00 Uhr

Was: 10 km, 5 km, Kinder-/Sprint-Läufe, 2,5 km Nordic Walk & Talk
Generations-Staffel

Wo: Volksdorf (Allhorndiek/Waldredder)

Presented by:



www.OsterSamstag.info

Man wird immer belohnt...

Über lange Zeit führte Nordic Walking ein Nischendasein im Walddorfer Sportverein. Auch wenn es das Angebot bereits seit vielen Jahren gibt und aktuell Montag – Mittwoch – und Freitag jeweils vormittags eine Laufgruppe unterwegs ist, wurde das Laufen von vielen Mitgliedern oft nur wenig wahrgenommen. „Eigentlich schade“, sagt **Christiane Matiebel**, die als studierte Sportwissenschaftlerin und Studiotrainerin den Kurs seit fast acht Jahren als Übungsleiterin betreut, „denn durch den Einsatz der Stöcke ist Nordic Walking ein perfektes Ganzkörpertraining und kann in seinen Anforderungen ganz variabel gestaltet werden.“ Je nachdem wie kraftvoll und schnell die Stöcke eingesetzt werden, kann man da sogar ins Schwitzen geraten. Tatsächlich hat sich die Nachfrage im Bereich Walking/Nordic Walking aufgrund der Corona-Pandemie erhöht. Kein Wunder, denn hier werden bei der Bewegung an der frischen Luft und in kleinen Gruppen Abstand- und Hygieneregeln auf jeden Fall gewahrt. „Mir ist es wichtig, dass jeder in der Gruppe sein eigenes Tempo geht und innerhalb seines Leistungsumfangs das Beste für sich rausholt. Deshalb biete ich nach dem gemeinsamen Start vor dem Sportforum für unsere Runde um die Teichwiesen individuell Extraaufgaben an und vereinbare auf der Strecke Treffpunkte, um dort noch kleine Übungen zur Koordination und Dehnung anzuleiten.“ Im Moment sind es überwiegend aktiven Seniorinnen und



Senioren, die dieses Sportangebot nutzen, aber das mag auch an der Vormittagszeit liegen. „Ich kann mir durchaus vorstellen, bei Bedarf auch zu anderen Uhrzeiten Nordic Walking anzubieten.“ Weshalb Nordic Walking im Sportverein interessant ist? „Wir merken, dass es den Teilnehmer*innen hilft, diesen festen Sporttermin in der Woche im Kalender zu haben. Außerdem bieten wir mit dem Warm-Up, den Übungen auf der Strecke und dem Cool-Down eine professionelle Begleitung. Und: wir haben Spaß in der Gruppe und verschiedentlich sind auf der Strecke auch langjährige Freundschaften entstanden.“ Die Gruppen finden übrigens ganzjährig und bei (fast) jedem Wetter statt, denn egal wie man sich vorher fühlte – durch das Laufen in der Natur wird man immer belohnt und fühlt sich einfach besser! ■

Für Menschen, die lieber ohne Stöcke unterwegs sind, bietet der Walddorfer SV zwei Mal in der Woche auch eine Gruppe mit Walking an.

Das Gesundheits- und Fitness-Studio in Volksdorf

Fitness • Gesundheit • Geräte • Kurse • Wellness

- Betreuung durch Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Lizenztrainer und Ernährungsberater
- Umfangreiche Eingangsanalyse und individuelle Trainingsplanung für das Erreichen der persönlichen Ziele
- Trainieren an modernen hochwertigen Geräten
- Nutzung von über 120 abwechslungsreichen Sportangeboten pro Woche
- Großzügiger Wellnessbereich mit Saunen und Panoramadachgarten
- Regelmäßige Saunanächte mit besonderem Ambiente
- Zusätzliche kostenlose Trainingsmöglichkeiten in knapp 60 weiteren Vereinsstudios bundesweit



20 Jahre „Lick! Lack! Lock!“* im Walddörfer SV



„Als ich vor 20 Jahren meinen ersten Workshop Beckenbodentraining im Walddörfer SV angeboten habe, da war das noch ein ziemliches Tabu-Thema – auch wenn es viele Menschen betroffen hat. Das ist heute zum Glück anders!“, sagt **Susanne Nawo**. Die gelernte Krankenschwester (Gynäkologie) hatte aufgrund ihres beruflichen Hintergrunds einen besonderen Bezug zu diesem Thema und bietet heute regelmäßige Kurse im

Bereich Beckenboden, Rückentraining und Pilates im Verein an. Was sie an ihrer Arbeit im Walddörfer SV schätzt? „Sport ist für mich mehr als Bewegung, es ist auch Begegnung und ich bin stolz auf die tollen Gruppen, die ich hier unterrichten darf.“

Dabei ist ihre Geschichte im Walddörfer SV lang: Die fast 60-jährige ist bereits seit 54 Jahren Mitglied und hat nach ihrem Einstieg mit Kinderturnen bei Lieselotte Stock und später über das Kunstturnen bereits mit 16-Jahren Trainertätigkeiten übernommen. Anfang der 80er-Jahre gehörte sie zu den Gründungsmitgliedern des Jugendausschusses und der Rock'n'Roll-Abteilung – eine bewegte Zeit! Über die Jahre hat sie sich neben ihrer Berufstätigkeit als Trainerin immer weiter fortgebildet, zahlreiche Trainerlizenzen

erworben und ganz unterschiedliche Kurse im Fitness-Bereich unterrichtet. „BBRP, Rücken aerobic, Entspannung – ich hatte alles durch, als ich mit Anfang 40 auf das Thema Beckenbodentraining stieß. Da merkte ich plötzlich, dieses wichtige Thema betrifft mich ja auch selbst.“, und sie beschloss, diesen Wissensschatz an andere weiterzugeben.

Zielgruppe ihrer Kurse sind vor allem Frauen über 50 (einige von ihnen, sind bereits von Anfang an dabei), aber auch jüngere Frauen nach der Geburt. Längst fließen Kenntnisse und Übungen aus ihrem Beckenbodentraining auch in ihre anderen Kurse ein.



GESUNDHEITSSPORT

Besonderheiten

z.T. Förderung über Krankenkasse möglich

Kontakt

info@walddoerfer-sv.de

Sie freut sich jetzt schon darauf, wenn sie ihre Kurse wieder normal unterrichten kann. „Online, oder frontal und mit Abstand ist nicht mein Ding! Sport muss Spaß machen! Ich probiere gerne Neues aus, arbeite mit der Stimme und Bewegung und liebe die Interaktion, den direkten Austausch, die Nähe.“ Aktuell beschäftigt sie sich mit Brain Gym, einem Ansatz, bei dem die mentale Dimension im Training stärker einbezogen wird.

Das möchte man gerne mal ausprobieren!

*Lick! Lack! Lock! ist eine klassische und sehr effektive Beckenbodenübung im Vier-Füßler-Stand. Wer sie kennenlernen möchte, sollte unbedingt einmal an Susannes Kursen teilnehmen.



Wir freuen uns, dass die Hamburger Corona-Verordnung für den ärztlich verordneten **Reha-Sport** eine Sonderregel erlassen hat und wir unsere Angebote im Bereich Herzsport und Orthopädie bereits im Dezember mit einer maximalen Teilnehmerzahl von 10 Personen und unter Einhaltung strenger Hygieneregeln wiederaufnehmen durften. Gerade für diese Zielgruppe ist der regelmäßige Sport unter professioneller Anleitung von besonders hoher gesundheitlicher Bedeutung.

30 Jahre Rückenschule und mehr

Die Nachfrage nach den sogenannten Krankenkassenkursen ist seit Jahren sehr hoch. Klar, denn diese werden nach fleißiger Teilnahme mit bis zu 100% Kostenübernahme belohnt. Die Zulassung durch die „Zentrale Prüfstelle Prävention“ setzt jedoch eine enorme Fachkompetenz und lange Ausbildung seitens der Kursleitung voraus. Und genau das bringt **Andreas Fischer** mit. Es wird wohl nur wenige geben, die nicht durch seine Rückenschule gegangen sind. Die zahlreichen, beständigen Rückenschulgruppen bestätigen seine gute Arbeit! Aber auch er nennt Gründe, warum er seit 1990 für den Walddorfer SV arbeitet: „Freude macht mir, Woche für Woche auf so herzliche, interessierte, und engagierte Gruppen- und Kursteilnehmer*innen zu treffen. Das gibt mir viel zurück“, schwärmt Andreas und fügt hinzu: „Am Walddorfer SV schätze ich aber auch die schönen- und gut ausgestatteten Räume und vor allem das super sympathische, kompetente und jederzeit hilfsbereite Team!“

Der gelernte Physiotherapeut hat nach dem Studium der ‚Angewandten Gesundheitswissenschaften‘ neben dem Bereich „Rückenschullehrer“ die Bereiche „Autogenes Training“, „Verhältnisprävention“ und „Progressive Muskelrelaxation“ in seinen Focus genommen.

Dieser Bereich „PMR nach Jacobsen“ läuft bei uns ebenso erfolgreich seit Jahren als Workshop. Die Teilnehmer geben am Ende in einem Fragebogen sehr gute Rückmeldungen: „Andreas hat eine angenehme, beruhigende Stimme, bei der ich allerdings auch schon mal kurz eingenickt bin“. Gelobt wird seine freundliche, sehr kompetente Art, die mit seinem Fachwissen sehr verständlich Sachverhalte und medizinische Hintergründe so erklärt, „dass es einen super motiviert, nach dem Kurs daheim weiter zu machen.“ Dieses ist eines der Ziele von Andreas und der Grund, weshalb er einen auch oft erst nach dem Empfang von zahlreichem Zettermaterial wieder entlässt.

Doch Andreas leidet in diesem Jahr und klagt: „Am Lockdown finde ich sehr schade, dass der Walddorfer SV den Sportbetrieb trotz seines umfangreichen, guten und sehr erfolgreichen Outdoor- und Indoor- Eindämmungskonzeptes erneut fast vollständig runterfahren musste! Unsere Gesundheitsangebote stärken die Abwehrkräfte und das Immunsystem – und gerade die werden in diesen Zeiten gebraucht.“ ■ Barbara Vielhauer



Albert Darboven – begeisterter schöner hören Kunde in Volksdorf

„HÖRSYSTEME FAST SO KLEIN WIE EINE KAFFEEBOHNE.“



Jetzt Mini-Hörsysteme kostenlos testen!
Unsere Räume sind klimatisiert!

schöner hören

HÖRSYSTEME AUS MEISTERHAND



➤ Heute schon an Morgen denken!

Sichern Sie sich schon heute einen der begehrten Termine für eine umfangreiche, moderne Höranalyse. Wenn Sie vorab eine schnelle Beratung wünschen, freuen sich unsere Hörakustikmeister über Ihren Anruf.

neueste Technik: Otoscan®
die kontaktlose Ohrvermessung



schöner hören GmbH
(ehemals Räumlichkeiten Odelga)
Inhabergeführt | Meisterbetrieb
Eulenkrogstraße 25a
22359 Hamburg
Tel 040 - 84 300 64 9
www.schoenerhoeren.de



Übrigens können Sie jederzeit zu uns wechseln – versprochen!



Frank Burghardt,
Marie-Kristin Lübcke
und Steven Knobloch
freuen sich auf Sie!

GUTSCHEIN

Unser Dankeschön für Sie:

**1 Service-Check und 1 Paket
Premium-Hörgerätebatterien**

Einlösbar bis 31.12.2021
in unserem Fachgeschäft. Solange Vorrat reicht!

schöner hören
HÖRSYSTEME AUS MEISTERHAND

Hier zählt die persönliche Betreuung

Die Mitglieder des Gesundheits- und Fitness-Studios im Walddorfer SV schätzen die kompetente Eingangsanalyse und Ermittlung persönlicher Trainingsziele, die gemeinsame Erarbeitung eines individuellen Trainingsplans und die freundliche Ansprache und Begleitung während des Trainingsbetriebs. Und genau das ist es, was unsere Studiotrainerin **Tanja Futterleib-Kaiser** an ihrer Arbeit auf der Fläche besonders mag. Tanja, die als erfahrene Tennistrainerin 2004 aus dem Sportstudium zum Walddorfer SV kam, hat sich über die Jahre immer weiter in die Richtung Personal Training qualifiziert. Als „Mastertrainerin“ und „Medical Trainerin“ verfügt sie über umfangreiches Wissen im Bereich ganzheitliches Fitnesstraining, das sie gerne in der Einzelbetreuung an die Mitglieder weitergibt. Ihr Ziel ist es, Menschen die Wichtigkeit von Sport und Bewegung zu vermitteln und sie zum Training zu motivieren. Viele Mitglieder kennt und begleitet sie schon seit einigen Jahren. Gemeinsam mit ihnen freut sie sich über deren Trainingserfolge und entwickelt Schritt für Schritt neue Trainingsziele.



STUDIO

Mitgliederzahl

1.257

Studioleitung

Uwe Wilhelms,
Lars Melzner

Besonderheiten

Gerätepark, Kurse,
Wellness-Bereich

Kontakt

studio@walddorfer-sv.de

Sie selbst beschäftigt sich bereits seit langer Zeit mit dem Thema gesunde Ernährung. „Für mich gehört neben dem reinen Gerätetraining zu einem nachhaltigen Ansatz auch die Beschäftigung mit Ernährung.“ sagt sie und bietet zu diesem Thema bei Bedarf zusätzliche Beratungstermine an. „Außerdem habe ich im Dezember eine Ausbildung zur Qi Gong-Lehrerin angefangen, aber da mache ich mich jetzt erst mal selbst auf den Weg.“

Tanja genießt das Miteinander und den Austausch im Trainer-Team des Walddorfer SV. „Hier im Studio liegt die Altersspanne unserer Teilnehmer*innen zwischen 17 und 90 Jahren. Da ist es gut, dass wir Trainer*innen auch unterschiedliche Schwerpunkte und Ansätze verfolgen und jedes Mitglied individuell betreut werden kann.“ ■

Training – wann immer es für mich passt

Früher hat er auch den ein oder anderen Mannschaftssport ausprobiert, aber seit 2013 ist **Nico Gnos** (26) ausschließlich Mitglied im Gesundheits- und Fitness-Studio des Walddorfer SV. „Mir gefällt es, zeitlich flexibel Sport treiben zu können, und das ist mit den umfangreichen Öffnungszeiten des Studios für mich opti-

mal möglich.“ Ihn zieht es meist auf die Empore zu den Hanteln (seine „Pumperecke“), denn für ihn steht Krafttraining im Mit-

telpunkt seines 1 bis 1,5-stündigen Workouts, das er nach Möglichkeit 4 – 5 Mal pro Woche durchzieht. „Für mich liegt das Studio auf meinem Heimweg aus der Stadt nach Hoisbüttel, da kann ich gut abends noch eine Runde Sport machen, dann geht es mir einfach besser.“ Nach all den Jahren ist er Profi für sein eigenes Fitness-Programm, aber er freut sich über die kleinen Schnacks mit den Studiotrainern Boris oder Marcel in der Pause und

holt sich von diesen gerne noch mal den ein oder anderen Tipp. Die Schließung während des Lockdowns war auch für ihn bitter – zuhause ist das Training dann doch nicht so effektiv. So hofft er, dass es bald wieder losgeht, denn „mit den Hygieneregeln hier im Sportforum ist der Sport doch super sicher.“ Und auch wir hoffen, dass unser beheiztes Outdoor-Studio-Zelt und das um den Gym 1 großzügig erweiterte Studio recht bald wieder von unseren Studiomitgliedern genutzt werden kann. ■



Kraftvoll – und ruhig: Wie unsere Studio- Trainerin zum Yoga kam

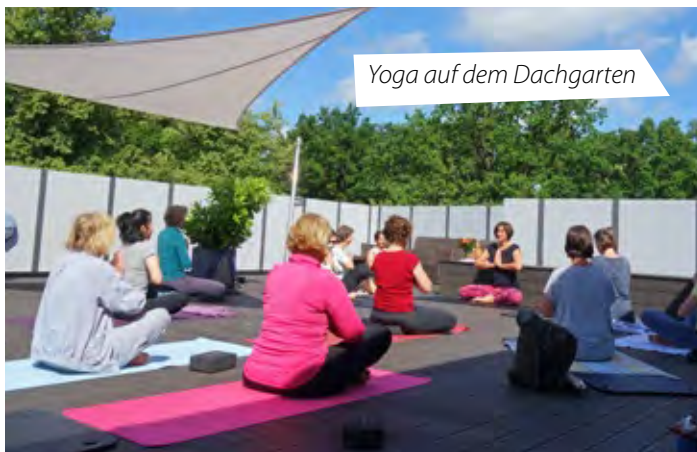


Kristiane Schulz ist bereits seit 18 Jahren im Gesundheits- und Fitness-Studio des Walddörfer SV tätig. Angefangen hat die ausgebildete Erzieherin und Gymnastik- und Fitness-Trainerin zunächst als Trainerin auf der Fläche sowie mit klassischen Fitness-Kursen. „Im Fitnessstudio fühle ich mich zu Hause, ich genieße die kraftvollen Bewegungen und es gefällt mir unsere

Mitglieder an den Geräten anzuleiten und ihre gesundheitlichen Fortschritte zu sehen.“ Über die Jahre hat sie sich als Trainerin durch verschiedene Fortbildungen weiterentwickelt und immer wieder auch neue Ideen ins Studio hineingetragen (z.B. Wellnessabende, ein Energy Dance Kurs oder Spiral Dynamisches Training an den Geräten).

Auf der Suche nach Erdung und Ruhe kam sie zum Yoga. Die sanften Bewegungen im Atemfluss und die dazugehörige Lebensphilosophie taten ihr so gut, dass sie dabei blieb und eine fünfjährige Ausbildung zur Yoga-Lehrerin machte. „Die Ausbildung hat meinen Blick auf die Gesundheit des Menschen erweitert. Während es mir früher nicht schnell und nicht anstrengend genug im Sport sein konnte, schätze ich es jetzt, in den Körper hinein zu spüren und zu prüfen, was er braucht. Dieses Wissen gebe ich gerne an unsere Mitglieder weiter.“

Sie freut sich über die Vielfalt der Yoga-Angebote im Walddörfer SV und organisiert seit einigen Jahren im November den Yoga-Tag (Yoga Special). Ihre Empfehlung zur Wahl des passenden Angebots: unterschiedliche Yoga-Kurse ausprobieren und schauen, welcher Ansatz und welche*r Yoga-Lehrer*in am besten zu einem passt. ■



Hier ihre kleine Orientierung zu den unterschiedlichen Yoga-Kursen im Walddörfer SV:

Hatha Yoga: Ein körperlich aktiver Ansatz. Haltungen, die den Körper herausfordern stehen im Vordergrund und werden mit ruhigen Elementen und Atemübungen zu einem ganzheitlichen Erlebnis kombiniert. Jedes Alter ist in diesem Kurs vertreten, es kommt auf das eigene Verständnis für deine Konstitution an.

Kundalini Yoga: Eine ruhigere Yoga-Praxis mit fließenden weichen Bewegungen. Gesungene Mantren, die diese Stunden begleiten, beruhigen die Gedanken. Dieser Kurs wird gerne von älteren Teilnehmern besucht.

Yin Yoga: In dieser Stunde bleiben wir 3-5 Minuten in den Yoga Positionen um den Körper darin zu entspannen, so können Muskel und Faszien loslassen. Dieser Kurs ist sehr ruhig und eine wunderbare Ergänzung zu einem angespannten schnellen Lebensstil.

Yoga Flow: Hier fließen Bewegung und Atem in einem dynamischen Rhythmus. Das kann schon mal schweißtreibend sein. Daher wird dieser Stil gerne von Teilnehmer*innen bevorzugt, die schon ein wenig Yoga Erfahrung haben.

Yoga Intensiv: Einzelne Positionen werden kraftvoll und konzentriert gehalten und miteinander verbunden. Diese Power-Variante erfordert körperliche Fitness.

Hatha Yoga für Männer: Hier sind die yoga-interessierten Männer unter sich und die Übungen entsprechend angepasst. Dieser Kurs wird regelmäßig auch als Workshop für Neueinsteiger angeboten.

Yoga Kids: Spielerisch – mal eher dynamisch, mal eher ruhig. Für Kinder zwischen 9 und 13 Jahren.

Das Immunsystem stärken

Als ganzheitlich-systemisch arbeitende Heilpraktikerin kann ich Sie dabei beraten durch:

- eine mehrschichtige Diagnostik,
- eine für Sie maßgeschneiderte Auswahl naturheilkundlicher Verfahren und Mittel
- eine begleitende Kontrolle der jeweiligen Ergebnisse.



Angela Blume

Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin

Farmsener Landstr. 196 | 22359 Hamburg
T 040.22 75 84 97 | M 0172 425 43 16
www.ganth-hamburg.de | praxis@blume.ag

Mit neuem Schwung

„Das war wirklich ein besonders herzliches Willkommen und eine schöne Übergabe“, sagt **Sabine Kroß**, neue Trainerin des „Tanzkreis für Paare“ am Mittwochabend. Sie hat die Gruppe Ende September von Hiltrud und Bernd Kohlen übernommen, die den Kurs fast 17 Jahre mit viel Herz und Engagement angeleitet haben. Nicht nur symbolisch wurde ihr von Bernd ein Staffelholz in Form eines hölzernen USB-Sticks (mit ihrem traditionellen Begrüßungswalzer und einigen etablierten Partysongs) überreicht. Sabine ist sowohl als ehemalige aktive Turniertänzerin als auch erfolgreiche Tanzsporttrainerin sehr erfahren und bringt neben der Freude über ihre neue Aufgabe auch viele fachliche Kenntnisse mit. „Tanzsport ist wirklich eine tolle Sportart, mit der man bis ins hohe Alter gemeinsam Sport treiben und sich fit halten kann.“, so die 46-jährige, die als freiberufliche Musik- und Tanzpädagogin nicht nur mit Erwachsenen und Senioren arbeitet, sondern auch in Kitas und Schulen Kinder und Jugendliche für das Tanzen begeistert. Was ihr eigener Lieblingstanz ist? „Slow Foxtrott! Er ist einerseits technisch anspruchsvoll und braucht gleichzeitig viel innere Ruhe, um dann so schön und schwungvoll zu schweben.“ ■

Wir danken an dieser Stelle Hiltrud und Bernd noch einmal für ihr langjähriges Engagement und wünschen Sabine einen guten Start im Walddorfer SV!



TANZSPORT

Mitgliederzahl

83

Abteilungsleitung

Kristian Jankovic

Besonderheiten

Organisation Senioren-Tanz-Wochenende (Frühjahr) und Herbstball (Oktober), Neu: Workshop TanzLust

Kontakt

tanzsport@walddorfer-sv.de



Staffelstabübergabe von Bernd Kohlen an Sabine Kroß



TanzLust

mit Hanne und Kristian Jankovic

Walddorfer SV



Hamburg

Workshop mit Anmeldung

Lust zu tanzen?
Für alle, die das Tanzen zu zweit einfach einmal ausprobieren oder nach längerer Zeit wieder neu entdecken möchten.



Wann?

Geplant ab 17.01.2021, sonntags, 14:30 – 16:00 Uhr, 8 x 90 Min.

Wo?

Walddorfer Sportforum, Saal 1, Halenreihe 32 – 34

Wer?

Neu- und Wiedereinsteiger, 18 – 80 Jahre

Wieviel?

Mitglieder: 55,- € / Nichtmitglieder: 65,- € pro Person

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

aurumundo

Ankauf von:

Alt- und Schmuckgold,
Schmucksilber und Tafelsilber
Platin und Zahngold

Volksdorf, Weiße Rose 3
Telefon: 040 - 54 75 52 22
www.aurumundo.de

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag von 10.00 - 17.00 Uhr
Mittagspause von 14.30 - 14.30 Uhr

**JETZT
verkaufen
lohnt sich!**



Bietet mehr

Ein Hauch von Spanien in Volksdorf

Für den Flamenco ist **Maren El Masri**, langjährige Flamenco-Trainerin im Walddörfer SV, Feuer und Flamme. Eine Begeisterung, die sie gerne an ihre Kursteilnehmerinnen weitervermittelt. Technisch gesehen fördert Flamenco das Rhythmusgefühl, die Koordination und die Haltung. „Aber mir geht es vor allem auch darum, die innere Haltung und den Ausdruck im Flamenco zu vermitteln: Stolz wie eine Königin, mit hoch erhobenem Haupt und voller Selbstbewusstsein.“ berichtet sie. „Flamenco ist ein sehr emotionaler Tanz.“

Sie selbst hat ihre Flamencausbildung in Hamburg begonnen und in Andalusien, wo sie einige Jahre lebte, im Unterricht bei verschiedenen Flamencos perfektioniert. In ihren Kursen arbeitet sie mit den Teilnehmerinnen an kleinen Choreografien, Schrittkombinationen, Fußtechnik, Armhaltungen, Klatschen, Drehungen – und immer wieder: Haltung und Ausdruck. Unterstützt wird das ganze durch die typischen weiten Flamenca-Röcken und Schuhe sowie Accessoires wie Kastagnetten, Fächer oder Tüchern.



Flamencoauftritt beim Stadtteilstadtteilfest 2019

„Gleichzeitig ist es mir wichtig, die Freude an der Bewegung und am Tanzen zu vermitteln, die Leichtigkeit und Verspieltheit im Miteinander.“ Wie gut ihr das gelingt, sieht man immer wieder bei den öffentlichen Auftritten der Gruppe wie z.B. auf dem Volksdorfer Stadtteil-

fest oder zuletzt beim Walddörfer Sportsommer. Auch wenn Maren während des Lockdowns mit Videos und Online-Unterricht mit ihren Teilnehmerinnen in Verbindung geblieben ist, freuen sich alle, wenn es wieder mit dem gemeinsamen Unterricht am Donnerstagvormittag im Sportforum losgeht.

Neugierig geworden? Einfach mal ausprobieren! ■

Interessanter Spagat: Folklore-Tanz und Ballett

Jeden Dienstag hat **Jan van Hamme** seinen „Walddörfer-Tag“. Dann unterrichtet der freiberufliche Tanzpädagoge im Walddörfer Sportforum zunächst seine Gruppe Folklore- und Gemeinschaftstänze und danach drei Einheiten Ballett. Und während beim

Folklore-Tanz der Altersdurchschnitt bei 65 und aufwärts liegt, sind die Ballettmäuse gerade 4–5 Jahre (Petit) bzw. 6–8 Jahre (Jeune). „Für mich ist es besonders reizvoll, so unterschiedliche Zielgruppen zu unterrichten.“, so Jan. „Es zeigt, dass Tanzen noch in jedem Alter möglich ist, Freude bereitet und den Menschen gut tut!“ Seine älteste Teilnehmerin in der Folklore-Gruppe ist 87 Jahre und schon seit vielen Jahren dabei. Die

einfachen Kreistänze aus allen möglichen Ecken der Welt sind schlicht und einprägsam und trotzdem entstehen durch das Tanzen in der Gruppe schöne Figuren und Formen.

Seine Ballettkinder führt er kreativ und spielerisch an das klassische Ballett heran, arbeitet mit Bildern, Ausdruck und Phantasie. „Ein wenig Disziplin ist natürlich auch schon dabei, das gehört dazu und ist Teil des Unterrichts. Aufmerksam zuhören, Bewegungen einprägen, konzentriert sein auf sich – und wach für die Gruppe; alles das üben und lernen die Kinder in meiner Stunde neben der Freude am Tanz.“

Während der Corona-Zeit hat Jan seinen Ballett-Unterricht online aus dem Sportforum fortgesetzt. „Für mich ist es wichtig, mit den Kindern in Kontakt zu bleiben und ihnen in Zeiten des Lockdowns auch zuhause tänzerische Abwechslung anzubieten.“ Mit den älteren Teilnehmerinnen seiner Folklore-Gruppe ist das aus technischen Gründen leider nicht möglich. Umso mehr freuen sich alle darauf, wenn das Tanzen im Sportforum wieder erlaubt ist. ■



Neu im Verein: Modern Jazz Formation



Kristina Krieger und **Andreas Schmidt** sind noch ganz frisch im Walddörfer SV. Die beiden Tanzpädagogen unterrichten bereits seit vielen Jahren bei JazzNord Ballett und Modern Dance. Mit ihren zwei Leistungsgruppen Royal Kids und Royal Base Formation haben sie bereits sehr erfolgreich an zahlreichen überregionalen Wettkämpfen teilgenommen.

Die 30 Mädchen der beiden Trainingsgruppen sind zum 1. Oktober 2020 geschlossen zum Walddörfer SV gewechselt. „Dem Wechsel sind sehr offene und konstruktive Gespräche mit dem Verein JazzNord, den Eltern und den Kindern vorangegangen.“ so Kristina Krieger. „Wir erhoffen uns für unsere Leistungsgruppen innerhalb eines Großvereins noch professionellere Unterstützung in der zum Teil doch aufwendigen Organisation von Trainingscamps, Wettkämpfen, den damit verbundenen Reisen etc.“



FIT4DRUMS
mit Nadja Lopatta

Walddörfer SV



Hamburg



Workshop mit
Anmeldung

Wann?	Geplant ab 16.01.2021 samstags, 15:00 – 16:00 Uhr, 6 x 60 Min.
Wo?	Walddörfer Sportforum, Gym 4, Halenreihe 32 – 34
Wer?	Musik- und Sportbegeisterte von 10 – 99 Jahre - auch für Rolli-Fahrer*innen geeignet -
Wieviel?	Mitglieder 69,- € / Nichtmitglieder 79,- €

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



Die beiden festen Gruppen haben ihre bisherigen Trainings- und Hallenzeiten beibehalten und absolvieren zwei bzw. drei Mal pro Woche ihr Training, das sich aus einer Ballett Class mit anschließendem Technik- und Choreografie-Training Modern Jazz zusammensetzt. „Die Zusammenarbeit mit unseren Mädchen ist sehr intensiv.

In der Phase des Lockdowns haben wir unser Training online fortgesetzt und mit jeder einzelnen und in der Gruppe an Kondition, Technik und Choreografie weitergearbeitet. Wir hoffen, dass unsere Royal Base Formation im April am Wettkampf der Regionalliga Nord-Ost teilnehmen kann.“

Gerne möchten Kristina und Andreas im neuen Jahr auch noch weitere Kurse im Walddörfer SV anbieten und sind dazu mit der fachlichen Leitung Dance, Rika Gerke, sowie dem Vorstand im Gespräch.

Der Walddörfer SV freut sich über die Zusammenarbeit und wünscht den beiden Gruppen mit ihren Trainern und Tänzerinnen viel Erfolg! ■



MODERN JAZZ

Fachliche Leitung

Rika Gerke

Besonderheiten

Feste Leistungsgruppen
Royal Kids und
Royal Base Formation

Kontakt

dance@walddoerfer-sv.de

Von der RSG-Mama zur Kampfrichterin

Als Kind war **Claudia Heitmann** selbst begeisterte Leistungsturnerin. Kein Wunder also, dass sie ihre Tochter Paulina (15), die seit über sieben Jahren drei Mal wöchentlich in der Leistungsgruppe Rhythmische Sportgymnastik trainiert, mit großer Leidenschaft unterstützt. Fahrdienste, Cafeteria-Schichten beim Wettkampf, Reisebegleitung zum Deutschland-Cup und natürlich Jubeln, Motivieren und Trösten – das ganze Elternprogramm. „Aber irgendwann wollte ich doch mehr Einblick haben und nicht nur beim Wettkampf zusehen.“, berichtet sie und entschloss sich, beim Verband für Turnen und Freizeit (VTF) eine Ausbildung zur Kampfrichterin Gymnastik zu machen. An zahlreichen langen Abenden und Wochenenden eignete sie sich die umfangreichen und komplizierten Bewertungskriterien und Wettkampfregeln an. Theorie, Wertungsübungen anhand von Videos, Testbewertungen mit erfahrenen Kampfrichtern gingen ihrem ersten Einsatz voraus. „Ich war überrascht, wie komplex das Ganze ist! Und gleichzeitig fand ich es super interessant, auf diese Weise noch mehr über das Hobby meiner Tochter zu erfahren.“ Inzwischen hat sie in 12 Wettkämpfen gewertet, „...eine spannende und anspruchsvolle Aufgabe“, sagt sie. Allerdings hat sie beschlossen, mit ihrer ehrenamtlichen Kampfrichtertätigkeit auf der Hamburger Ebene zu bleiben. Ob die Hamburger Meisterschaften, der Regio-Cup und der Deutschland-Cup in 2021 wie geplant stattfinden können, ist aktuell noch offen. Die Mädchen hoffen fest darauf und setzen ihr Training – online oder auch alleine zuhause – fort, um sich für die Wettkämpfe fit zu halten.

Claudia Heitmann schafft es neben ihrer Berufstätigkeit auch noch, sich in den Gremien des Vereins zu engagieren. Als Delegierte der Allgemeinen Angebote nimmt sie an der jährlichen Delegiertenversammlung des Vereins teil. Als Mitglied des Leistungsausschusses beteiligt sie sich an der Vergabe von beantragten Sondermitteln zur Leistungsförderung im Verein. „Ich finde es wichtig, das Vereinsleben aktiv mitzugestalten.“ ■



RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK

Mitgliederzahl

96

Fachliche Leitung

Sylvia Lopatta/Jessica Krüger

Besonderheiten

Ausrichter North Star Cup (November), regelmäßige Teilnahme am Deutschland Cup Gymnastik

Kontakt

rsg@walddoerfer-sv.de



Claudia und Paulina Heitmann beim Wettkampf



Kampfrichterinnen im Einsatz

FAHRSCHULEN SUTT



LOSLEGEN. ABFAHREN

DURCHSTARTEN

Eulenkrugstr. 25
22359 Hamburg
TEL 040 – 6039171

Wir bringen Dich lächelnd in Fahrt

Hallo liebe Kinder,

im letzten Herbst mussten wir mit dem Kinderturnen ja leider eine Zeitlang aussetzen und konnten mit unseren wöchentlichen Bewegungsaufgaben nur zuhause üben. Wir hoffen, dass es zum Jahresanfang wieder losgeht, denn wir freuen uns immer riesig, wenn ihr in die Turnhalle gelaufen kommt, eifrig klettert und turnt und spielt und singt, die kleinen Quatschereien in den Trinkpausen – und eure Dankbarkeit und den Spaß, den wir alle zusammen bei unseren tollen Turnstunden haben. Erinnerst ihr euch noch, wie eure Gruppenhelfer*innen und Trainerinnen beim Kinderturnen heißen? Vielleicht gelingt es euch ja mit euren Eltern die Namen richtig zuzuordnen. Findet ihr eure Gruppenhelfer*innen?

Emily, Emma, Finja, Giuliana, Hannah, Jana, Jerome, Jule, Julie, Lilly, Nike, Nike und Oskar.

Und wie heißen noch gleich eure Trainerinnen?

Britta, Christiane, Jenny, Macy, Mareike, Melli, Raya, Susanne und Anne.

Wir freuen uns auf EUCH! Ganz liebe Grüße, Euer Kinderturntrainer-Team

Verbinde
die Namen mit dem
passenden Bild





Alle Kinder sollen Sport treiben können

Familien mit geringem Einkommen haben jederzeit die Möglichkeit, über das Programm „Kids in die Clubs“ für Kinder bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres eine beitragsfreie Mitgliedschaft beim Walddorfer SV zu beantragen.

„Kids in die Clubs“ ist ein Förderprogramm der Hamburger Sportjugend, die vom Verein „Hamburger Abendblatt hilft e.V.“ mit der Aktion „Kinder helfen Kindern“, der Freien und Hansestadt Hamburg und dem Bildungs- und Teilhabepaket des Bundes gefördert wird. Die Förderung wird gewährleistet, wenn:

- ein Familieneinkommen unterhalb einer festgelegten Einkommensgrenze liegt
- Anspruch auf Arbeitslosengeld II / Sozialgeld SGB II oder SGB XII besteht
- Asylbewerberleistungen bezogen werden

- Anspruch auf Kinderzuschlag oder Wohngeld besteht
- Kindern bei Pflegeeltern leben.

Eltern können für Ihre Kinder einen Antrag auf Förderung direkt beim Walddorfer SV stellen. Von den Eltern muss dazu ein Einzelnachweis ausgefüllt und unterschrieben werden.

Die geförderten Kinder und Jugendlichen werden Mitglied im Walddorfer SV ohne weitere Zusatzbeiträge zahlen zu müssen. Lediglich eine einmalige Aufnahmegebühr von 12,-€ fällt an.

Gerne berät unser Service und Rosi Brockmann (s. S. 23) zu diesem Förderprogramm. ■



Fachgeschäft für Schulranzen & Schulrucksäcke mit der **größten Auswahl namhafter Hersteller** im Raum Hamburg und Schleswig-Holstein.

Großer Showroom in unserem Laden in Duvenstedt und jetzt **NEU auch in Volksdorf**

Wir bieten:

- eine große Auswahl an Schulranzen & Schulrucksäcken
- Rucksäcke für Kindergarten- und Vorschulkinder
- Viel Zeit und jahrelange Erfahrung bei der Beratung

Bei uns wird jeder fündig!

www.schulranzen-hamburg.de



Claus-Ferck-Str. 7
22359 Hamburg Volksdorf
Tel. 040/603 45 29



Poppenbütteler Chaussee 1
22397 Hamburg Duvenstedt
Tel. 040/60 76 10 80

Auf die Plätze – fertig – los! Bewegungsangebote für Kinder

Während der Kinder- und Jugendsport im Verein in der Zeit des Corona-Lockdowns ruhen musste, konnten in einigen Schulen im Rahmen der Ganztagsbetreuung und der Kooperationen mit Sportvereinen trotzdem Bewegungsangebote stattfinden. Der Walddorfer SV hat in diesem Schuljahr 10 Kooperationen mit Grundschulen in der Region und bietet dort für die Kinder am Nachmittag Inline-Skating, Dance-Angebote, Badminton und Schach an. **Sabine Preußner**, die im Walddorfer SV diese Sportangebote mit den Trainer*innen des Vereins organisiert berichtet: „Wir haben uns sehr gefreut, dass wenigstens diese Angebote in festen Jahrgängen für Kinder

umgesetzt werden konnten. Für die Kinder ist es so wichtig, zusammen Sport zu treiben – nicht nur für die motorische Entwicklung, sondern auch für das soziale Lernen in der Gruppe. Und auch, um in dieser Zeit gemeinsam Spaß zu haben.“



Kinder-Ferienprogramm

Ähnliche Erfahrungen machte sie auch in Zusammenhang mit dem Kinder-Ferienprogramm des Vereins, das sie gemeinsam mit Kolleg*innen organisiert. „Während wir normalerweise nur in den März- und Sommerferien unseren „Kinder-Ferienalarm“ anbieten, haben wir im vergangenen Jahr auch in den Herbstferien ein buntes Ferienprogramm mit Ausflügen und sportlichen Aktivitäten aufgestellt. Die Besonderheit dabei war, dass die Finanzierung dieses Mal vollständig von der Hamburger Sportjugend übernommen wurde, so dass für die teilnehmenden Kinder keine Kosten entstanden. Natürlich waren wir aufgrund der Corona-Vorgaben in unseren Aktivitäten etwas eingeschränkt, aber vieles war auch unter Einhaltung von Hygieneregeln möglich. Wir hoffen sehr, dass wir auch im März wieder ein interessantes Ferienprogramm für die Kinder anbieten können.“

Informationen dazu finden sich rechtzeitig auf unserer Website www.walddorfer-sv.de ■



Viel Platz beim Kinder-Ferienprogramm
in der Halle Berner Au

TALENTGRUPPEN

Talente: gesucht – gefunden – gefördert



Junge Sporttalente sollen bereits früh gefördert werden. Daher hat der Hamburger Sportbund das Konzept der sogenannten Talentgruppen entwickelt. Nach einer Testung, die in allen Hamburger Grundschulen zum Ende der 2. Klasse durchgeführt wird, werden Kinder mit besonderen sportlichen Fähigkeiten eingeladen, in der 3. und 4. Klasse an diesem kostenfreien wöchentlichen Sportangebot teilzunehmen. Es wird durch

die Sportvereine mit ihren Trainer*innen umgesetzt – eine Mitgliedschaft ist jedoch keine Voraussetzung. Im Walddorfer SV unterrichtet **Jens Holst** drei von aktuell insgesamt 5 Talentgruppen, die in den jeweiligen Grundschulen am Nachmittag

in den örtlichen Schulsporthallen stattfinden. „Das Training besteht aus drei Säulen: Leichtathletik – Ballsport – Turnen. Also, die sportlichen Basics“, erklärt Jens. „Der Ansatz ist primär noch spielerisch, aber wir beobachten schon bestimmte Stärken bei den Kindern und geben dann entsprechende Empfehlungen an die Familien.“ Die Gruppen sind mit maximal 14 Kindern relativ klein, corona-bedingt wurden sie in diesem Schuljahr sogar noch reduziert, indem nur die jetzigen Viertklässler*innen ihr Training fortsetzen und keine Drittklässler*innen in die Gruppen nachgerückt sind. Jens, der im Verein schon seit vielen Jahren von Leichtathletik und Turnen über Fitnesskurse und Seniorsport alle möglichen Sportangebote unterrichtet hat, freut sich, bei diesem Projekt auch von unseren Auszubildenden und FSJ-lern unterstützt zu werden. ■

Übrigens: auch Jens Holst war nicht nur als Sportmitglied und Übungsleiter im Walddorfer SV aktiv. Von 2009 bis 2012 gehörte er dem Vorstand des Walddorfer SV und hat in dieser Funktion die sportliche Ausrichtung und Entwicklung des Vereins nachhaltig mitgestaltet und geprägt.

Vermisst: Weihnachtsmärchen im Walddörfer SV



Robin Hood, 2019

Peter McMahon

Seit vielen Jahren eine wichtige Tradition in den Walddörfern und von Eltern, Kindern und Großeltern gleichermaßen geliebt: das Weihnachtsmärchen, das alle Jahre wieder zum 1. Advent auf der Bühne im großen Saal des Walddörfer SV aufgeführt wird, musste im letzten Jahr aufgrund des Corona-Lockdowns leider ausfallen.

Und dabei hat die Theatergruppe das ganze Jahr kreativ an ihrem Stück gearbeitet. **Peter McMahon**, langjähriger Theaterpädagoge und seit 2012 Leiter der Gruppe im Walddörfer SV, berichtet: „Bereits in den letzten Frühjahrsferien hat sich wieder eine Idee für ein neues Stück herauskristallisiert, ausgehend von altbekannten Geschichten, aber von den Kindern fantasievoll weiterentwickelt. Der Arbeitstitel lautete „Schneefritzchen und die sieben Ziegen“ und die Geschichte war eine lustige Kombination aus den „Sieben Geißlein“, „Die Prinzessin auf der Erbse“ und „Schneewittchen“. Diesmal sollte es wieder ein Originalmusical werden mit Liedern, in denen zum Beispiel der Wolf einen Blues singt, die Geißlein eine Girl-Band bilden und ein rappender Zauberspiegel einen Song zum Besten gibt.“

Doch dann kam alles anders: Nach den Märzferien kam der Lockdown und die gemeinsamen Probenstermine im Sportforum konnten nicht mehr stattfinden. „Wir trafen uns dann regelmäßig online, um an unseren Szenenabläufen und Ideen weiterzuarbeiten. Während der Maiferien wurden erste Experimente mit Online-Singen gemacht. Alle bekamen eine Hintergrundmusik nach Hause geschickt, zu der man sich verkleidet, seinen Part mit einer Kamera aufnimmt und mir zurückschickt und ich habe das dann zusammengesetzt.“ Da man in einer Videokonferenz für eine Kamera spielt, lag es nah, den Kindern Schauspieltechniken aus Film und Fernsehen zu vermitteln, um ihnen – für den Fall, dass kein Live-Theater mehr möglich sein sollte – ein

Handwerk für eigene kleinen Filme oder sogar für gemeinsame Projekte zu vermitteln.

Ende Mai durfte die Gruppe die Proben wiederaufnehmen und probte zunächst auf dem Dachgarten des Sportforums, später im Seezimmer an der Berner Au. Ein krankheitsbedingter Ausfall von Peter und seine Vertretung durch dessen Sohn und Musiker Max, der die Gruppe bereits beim Musical „Peter Pan“ unterstützt hatte, führte zu weiteren Änderungen im Projekt, bevor dann Anfang November der zweite Lockdown die Möglichkeiten einer Aufführung in 2020 völlig beendeten.

Und so arbeitet die Gruppe mit Peter nun wieder online an ihrem Märchenprojekt weiter. Möglicherweise wird ein Video entstehen (Informationen dazu dann auf der Website des Vereins) – quasi als Vorgeschmack auf die voraussichtliche Premiere am 27. November 2021.

Parallel arbeitet Peter mit einer neuen Jugendtheatergruppe, die aus älteren und langjährigen Mitgliedern der Kindertheatergruppe besteht, an einer eigenen Version des bekannten Stoffs aus dem 80er-Jahre-Teenagerfilm „The Breakfast Club“. Hier ist eine Aufführung bereits im Mai 2021 geplant. ■



BUCHHANDLUNG
J. v. Behr

BUCHER · SPIELZEUGKABINETT · E-BOOKS · FILME

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

Hier wird Neues ausprobiert

Sprachkurse, Schwimmschule, Klettern, Inline-Skating, Mediation und viele andere Workshops werden im Walddörfer SV von **Barbara Vielhauer** organisiert. Sie ist seit vielen Jahren zuständig für die zeitlich befristeten Sportangebote, die auch Nichtmitgliedern zur Verfügung stehen, und betreut hier die Trainer*innen und Teilnehmer*innen. Mit den Workshops werden oftmals neue Sportangebote als Pilotprojekte gestartet, bevor sie in den Regelbetrieb übernommen werden. Und so hat Barbara immer das Ohr am Markt, ist offen für neue Projekte und steht in engem Austausch mit den anderen Kolleg*innen des Sport-Orga-Teams.

Ihre Geschichte innerhalb des Vereins ist lang und vielschichtig: bereits als 6-jährige wurde sie Mitglied im Turnen, im Kunstturnen und Ballett, später spielte sie viele Jahre sehr aktiv Volleyball. Nach ihrem Studium (Sport & Theologie) begann sie 2001 zunächst als Mitarbeiterin im Serviceteam und kümmerte sich um den Bereich Werbung und Kommunikation, bevor sie den Workshop-Bereich und die organisatorische Unterstützung der Schwimm- und Tennis-Teams übernahm.



„Ich arbeite gerne im Walddörfer SV, weil die Arbeit sehr abwechslungsreich ist, man viel und eng mit ganz unterschiedlichen Menschen zu tun hat und weil es Spaß macht, sich immer neu zu orientieren und die Menschen für Bewegung zu begeistern.“ Wir sind gespannt auf viele neuen Ideen!

VERANSTALTUNGEN

WIR sind ein Team!

Die Organisation von großen Veranstaltungen wie dem Neujahrsempfang, der Team-party, dem Stadtteilstfest oder der Sportschau geht ihr leicht von der Hand. Den Sport Specials im Bereich Zumba, Yoga, Kampfsport setzt sie mit ihren kreativen Ideen von Obstspießen und Eis bis zu Prosecco und Eierlikör ein I-Tüpfelchen auf – so macht Sport im Verein noch mehr Spaß! Die Feste für die Kleinen – Kinderfasching, Sommerfest, Weihnachtsmärchen und vieles mehr – werden durch sie etwas ganz Besonderes und zaubern ein Leuchten in die Augen von Kindern und Eltern! **Annett Tudsén**, gelernte Physiotherapeutin und langjährige Veranstaltungsexpertin, ist seit 2014 für das Veranstaltungsmanagement im Walddörfer SV zuständig und beweist immer wieder, dass ein Sportverein mehr bietet als die Organisation von Sport. Gemeinsam mit dem Sport-Orga-Team verbindet sie durch die beliebten Events Bewegung und

Begegnung und leistet damit einen wichtigen Beitrag zum Erleben von Gemeinschaft im Quartier. Was ihr an ihrer Arbeit besonders gut gefällt? „Ich bin ein Teamplayer und arbeite gerne mit Menschen aller Generationen und für Menschen aller Generationen. Gerade mit unserem Veranstaltungsbereich sprechen wir ganz unterschiedliche Zielgruppen an und nur durch gut abgestimmte Abläufe im Team werden unsere Veranstaltungen so erfolgreich.“



Annett Tudsén und ihr Team beim Stadtteilstfest 2017

Ihr Wunsch für 2021: „.... dass wir endlich wieder unbeschwert und frei miteinander feiern können!“

Übrigens: Annett ist auch die Ansprechpartnerin für externe Raumvermietungen und die Vermittlung von Kindergeburtstagsfeiern im Verein. Einfach mal ansprechen...!



Scharf bleiben

AKTIV UND GESUND DURCH DAS GANZE JAHR

Ausreichend 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 Fische. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



JETZT MIT ABSTAND ZUSAMMENHALTEN!

Gemeinsam durch schwierige Zeiten: Denken Sie bitte an die aktuellen Abstands- und Hygieneregeln und halten Sie Ihren Marktbesuch möglichst kurz. Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen.

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

Da aufgrund der Corona-Pandemie die Trainingszeiten ab Januar zum Redaktionsschluss noch nicht verlässlich vorliegen, verzichten wir in diesem Heft auf die Angabe der Trainingszeiten-, orte und Trainernamen und führen jedes Sportangebot nur einmal auf, auch wenn es mehrfach in der Woche angeboten wird. Alle Informationen zu den Trainingsangeboten finden Sie – immer tagesaktuell – auf unserer Website unter www.walddoerfer-sv.de.

Bei allen Sportangeboten sind die jeweiligen Beitragsstufen sowie die Telefonnummer der Ansprechpartner angegeben. 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 und melden Sie sich zu einer kostenlosen Probestunde an. Wir freuen uns auf Sie!

B = Bonusangebot: Einige Krankenkassen übernehmen einen Teil der Gebühr

G = Gesundheitssportangebot: Spezielles Angebot bei spez. Beschwerden

WS = Workshop

Stand 01.01.2021 - Änderungen vorbehalten

Beitragsstufe 2



AEROBIC UND WORKOUT

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

BBRP
Bodystyling
Core Fit
Fatburner
Fit Mix
Langhantel
Rückenfit
Yoganetics
Workshop: Mama fit/Baby mit

WS

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 8 Jahre

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

U10 Minis
U12
U14 (Anfängern und Fortgeschrittene; Mix)
Ü 14 (Anfänger und Fortgeschrittene, Mix)

Erwachsene (Anfänger und Fortgeschrittene)

Wettkampftraining Erwachsene

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.

Tänzerische Früherziehung (3 Jahre)

Ballett - Tänzerische Früherziehung (4 - 6 Jahre)

Ballett - Petit (4 Jahre)

Ballett - Petit (4 - 5 Jahre)

Ballett - Petit (5 - 6 Jahre)

Ballett - Jeune (5 - 6 Jahre)

Ballett - Jeune (6 - 7 Jahre)

Ballett - Jeune (ab 7 Jahre)

Ballett - Grande (ab 7 Jahre)

Ballett - Jugendliche und Erwachsene

Ballett - Ensemble (Leistungsgruppe, Aufnahme nur nach Absprache)

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, gedunkelt. Und damit noch nicht genug: Hamburg hat jetzt auch wieder eine Profi-Mannschaft in der 1. Bundesliga. Never not ballin'!

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 bis 12 J.** an Jana Thiele (mini@basketball.walddoerfer-sv.de).

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

U8 Mixed

U9 Mixed

U10 männlich

U12/1 weiblich

U12/1 männlich

U12/2 weiblich

U12/2 männlich

U14/1 weiblich

U14/1 männlich

U14/2 weiblich

U14/2 männlich

U16/1 weiblich

U16/1 männlich

U16/2 weiblich

U16/2 männlich

U18 männlich

U18 weiblich

2. Damen

1. Damen

3. Herren

2. Herren

1. Herren

Hobby Mixed mit Spielerfahrung

Senioren ab 60 Jahren



BEACHVOLLEYBALL

Lust auf Beachvolleyball? Das Beachvolleyballfeld am Walddorfer 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@walddorfer-sv.de



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

Capoeira - Anfänger und Fortgeschritten ab 11 Jahren



DANCE

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

Break Dance für Kids, 6 - 11 Jahre

Break Dance für Kinder und Jugendliche

Break Dance ab 12 Jahren

Hip Hop - Anfänger (6 - 8 Jahre)

Hip Hop, Anfänger (8 - 10 Jahre)

Hip Hop - Anfänger (10 - 15 Jahre)

Hip Hop - Anfänger ab 15 Jahre (Jgdl. und Erw.)

Hip Hop - Fortgeschritten (10 - 14 Jahre)

Hip Hop - Fortgeschritten

Modern Jazz for Kids (8 - 14 Jahre)

Modern Jazz (14 - 17 Jahre)

Salsa Kids (ab 6 Jahren)



FAUSTBALL

Faustball ist ein Rückschlagspiel wie Tennis oder Volleyball. Wer mehr wissen oder Faustball einfach einmal ausprobieren möchte, kann sich auf unserer Infoseite über die Einzelheiten informieren.

Kids/ Jugend (7-14 Jahre)

Alle Klassen (Sommer/ Winter)



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@walddorfer-sv.de

Sportwart: Karsten Filter Tel: 0176 245 16 700

Anfänger (Start: 2021)

Anfänger (Start: 2019)

Haupttraining

Leistungstraining / Einzellektionen

Leistungstraining / Erwachsene



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



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

Fit4Drums Kids

Workshop: Fit4Drums für Anfänger

WS



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)



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 lernen und benötigt keine Vorkenntnisse.

Gesellschaftstanz



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.

Abteilungsleiterin: Cordula Kempf (cordula.kempf@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.

Abteilungsleiterin: Cordula Kempf (fussball@walddoerfer-sv.de)

G Mädchen 2014/2015

3. und 4. G Junioren 2015

1. und 2. G Junioren 2014

2. F Mädchen 2013

1.F Mädchen 2012

4. F Junioren 2013

3. F Junioren 2013

2. F Junioren 2012

1. F Junioren 2012

2. E Mädchen 2011

1. E Mädchen 2010

4. E Junioren 2011

3. E Junioren 2011

2. E Junioren 2010
1. E Junioren 2010
2. D Mädchen 2009
1. D Mädchen 2008
4. D Junioren 2009
3. D Junioren 2009
2. D Junioren 2008
1. D Junioren 2008
2. C Mädchen 2007
1. C Mädchen 2006
5. C Junioren 2007
4. C Junioren 2007
3. C Junioren 2007
2. C Junioren 2006
1. C Junioren 2006
1. B Mädchen 2004/05
3. B Junioren männlich 2005
2. B Junioren männlich 2005
1. B Junioren männlich 2004
2. A Junioren männlich 2003
1. A Junioren männlich 2002/2003
3. Frauen 2004+
2. Frauen 2004+
1. Frauen 2004+
3. Herren 2002+
2. Herren 2002+
1. Herren 2002+
3. Senioren Ü 60
2. Senioren Ü40
1. Senioren Ü40



GESUNDHEITS- UND FITNESS-STUDIO

Beitragsstufe 5

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)

Balance Motion
BBRP
Fit Mix
Indoor Cycling
Langhantel
Pilates
Wirbelsäulengymnastik
Yoga



GESUNDHEITSSPORT

Beitragsstufe 4

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

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

Beckenbodenfitness für Anfänger	G
Beckenbodenfitness für Frauen	G
Rückenschule Trainingsgruppen	G
Workshop: Meditation	WS
Workshop: Neue Rückenschule nach KddR (Workshop)	WS
Workshop: Progressive Muskelrelaxation	WS
Workshop: Schach Spielen und Lernen	WS



GYMNASTIK UND TURNEN

Beitragsstufe 1

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

Fitnessstraining

Fitnessstraining (Frauen)

Fitnessstraining (Männer)

Gymnastik (a.d. Hocker)

Mobilisation

Wirbelsäulengymnastik



HAIDONG GUMDO

Beitragsstufe 3

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

Fachliche Leitung - Jens Burk (0160 67 27 121)

Haidong Gumdo - Kinder ab 8 Jahre, Jugendliche, Erwachsene



HANDBALL

Abteilungsbeitrag

In keinem anderen Land ist die Teamsportart Handball so beliebt wie in Deutschland. Gerade in den letzten Jahren erfuhren 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

Piccolinos mixed 4-5 Jahre

Minimixed (2012 und jünger)

Minimädchen (2012 und jünger)

2. E weiblich (2010 + 2011)

1. E weiblich (2010 + 2011)

3. E männlich (2011)

2. E männlich (2010 + 2011)

1. E männlich (2010)

1. D weiblich (2008 + 2009)

3. D männlich (2008 + 2009)

2. D männlich (2009)

1. D männlich (2008)

1. C weiblich (2006 + 2007)

2. C männlich (2007)

1. C männlich (2006)

1. B weiblich (2004 + 2005)

1. B männlich (2004 + 2005)

1. A männlich (2002 + 2003)

1. Frauen

2. Herren

1. Herren



INKLUSIONSSPORT

Beitragsstufe 1

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

Inklusionssportgruppe Jugendliche und Erwachsene (ab 13 Jahre)



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 zugelassen. Wichtigster Unterschied zum Eishockey ist dabei die »non-contact«-Regel, die einen harten Körpereinsatz verbietet, um Verletzungen zu vermeiden.

Inline-Hockey Jugend und Frauen (Hobby)

Inline-Hockey Jugend und Herren (Hobby)



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, Anfänger (5 - 12 Jahre)

Inlineskaten, Fortgeschrittene (5 - 14 Jahre)

Inlineskaten, Leistungsgruppe (8 - 17 Jahre, Aufnahme nur nach Absprache)

Zirkel- und Krafttraining (Leistungsgruppe 8 - 17 Jahre)

Inlineskaten, Fortgeschrittene Erwachsene

Workshop: Inlineskaten, Anfänger ab 6 Jahren & Familien

WS



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

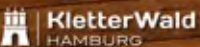
Judo - Anfänger ab 7 Jahre

Judo - Fortgeschrittene (7 - 16 Jahre)

Judo - Fortgeschrittene, Jugendliche bis 17 Jahre

Judo - Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene

Judo - freies Training



DIE CHALLENGE IM GRÜNEN!



• Kindergeburtstage • Betriebsfeiern
• Spaß mit Freunden und Familie
www.kletterwald-hamburg.com



FÜR KINDERGEBURTSTAGE DIE NR.1!



www.indoo.de



EISSTOCKSCHIEßEN AUF HAMBURGS SCHÖNSTER EISBAHN!

IN PFLANZEN UND BLUMEN



www.eisarena-hamburg.de



KARATE - DO

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

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

Karate - weiß bis grün Gurt, alle Altersstufen ab 8 Jahre

Karate - Kinder Anfänger 9-12 J.

Karate - Fortgeschrittene 12-16 J.

Karate - Erwachsene Anfänger

Karate - Erwachsene Fortgeschrittene

Karate - braun bis schwarz Gurt

Karate - Masterclass Training (geschlossene Gruppe)

Karate - Jap. Kampfk. / Selbstvert. Erwachsene

Karate - Freies Training



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 Mon - 2 Jahre (Bewegungslandschaften)

Eltern-Kind-Turnen, 1 - 3 Jahre (Bewegungslandschaften)

Eltern-Kind-Turnen, 2 - 3 Jahre (Bewegungslandschaften)

Eltern-Kind-Turnen, 2 - 4 Jahre (Gerätelandschaften)

Eltern-Kind-Turnen, 3 - 5 Jahre (Gerätelandschaften)

Kinderturnen, 4 - 6 Jahre (ohne Eltern)

Sportmix Mädchen und Jungen, 7 - 9 Jahre



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 Fortgeschrittene 1 ab 8 Jahren

Klettern Fortgeschrittene 2 / freies Klettern

Workshop: Klettern Kinder Bouldern - Anfänger ab 5 Jahren

WS

Workshop: Klettern Kinder - Anfänger ab 8 Jahren

WS

Workshop: Klettern Jugendliche & Erwachsene - Anfänger ab 14 Jahren

WS



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.

Tanzen und Turnen (Kinder 7 - 10 Jahre)

Kunstturnen - Breitensportgruppe für Mädchen und Jungen ab 9 J.

Kunstturnen Breitensportgruppe für Mädchen ab 10 J.



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

Lady Styling



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

KINDERLEICHTathletik, Jg. 2015 und jünger

Jahrgang 2012 – 2014 (Grundschule)

Jahrgang 2009-2011

Jahrgang 2006-2008

Jahrgang 2005 und älter

Fördertraining

Jedermann/Jederfrau Erwachsene

Jedermann/Jederfrau Ü60



LINE DANCE

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

Catalan Style (Anfänger)

Catalan Style (Fortgeschrittene)

Country Line Dance (Anfänger)

Country Line Dance (Fortgeschrittene)



MODERN JAZZ

Modern Jazz ist eine Kombination aus Modernem Tanz und Jazz Dance. Trainiert wird mit Bodenarbeit, Exercise im Stand und raumgreifenden Schrittfolgen. Kraftarbeit, Stretching, Improvisation sowie die Erarbeitung von Choreografien sind ebenfalls Teil des Trainings. Die Bewegungen werden durch eine bewusste Atmung unterstützt, was den Ausdruck des Körpers und den natürlichen Bewegungsfluss fördert.

Bei unseren beiden Trainingsgruppen Royal Kids Formation und Royal Base Formation handelt es sich um **geschlossene Trainingsgruppen**, die auch gemeinsam bei Wettkämpfen antreten. Eine Aufnahme hier ist nur nach Rücksprache und Vortanzen bei der Trainerin möglich.

Royal Base - Formation

Royal Kids - Formation



NORDIC WALKING

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

Nordic Walking



ORIENTALISCHER TANZ

Beitragsstufe 4

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

Orientalischer Tanz (Mittelstufe)



PARKOUR

Beitragsstufe 3

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

Parkour Minis 5 - 8 J. (Basic)

Parkour für Kids 6 - 9 J. (Basic)

Parkour für Kids 8-10 J. (Basic)

Parkour für Kids 9-13 J. (Basic)

Parkour für Kids 11-13 J. (Basic und Fortgeschritten)

Parkour für Jugendliche und Erwachsene



PILATES

Beitragsstufe 4

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

Pilates

Pilates (Fortgeschrittene)



PRELLBALL

Beitragsstufe 1

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)



QI GONG

Beitragsstufe 4

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

Qi Gong (Fortgeschrittene)



RADSPORT

Beitragsstufe 1

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 23-27 km/h (Mai - August)

Trainingsgruppe 25-30 km/h (April - September)

Trainingsgruppe 25-30 km/h (Mai - August)

Trainingsgruppe 28-33 km/h (Mai - August)

MTB/Cross-Gruppe Einsteiger (Oktober - März)

MTB/Cross-Gruppe (Oktober - März)

REHABILITATIONSSPORT



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

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

Bitte vereinbaren Sie einen telefonischen Termin zur Erstberatung! info@walddoerfer-sv.de

In unseren Reha-Angeboten gibt es aktuell keine freien Plätze. Bitte lassen Sie sich auf unsere Warteliste setzen, wenn Sie an einer Teilnahme interessiert sind. Wir informieren Sie, sobald ein Platz frei wird.

Herzsport - Hockergruppe ab 30 Watt	B/G
Herzsport - Übungsgruppe ab 50 Watt	B/G
Herzsport - Trainingsgruppe 75 Watt	B/G
Präventive Herzsportgruppe (ohne Arzt, kann nicht über Verordnung abgerechnet werden)	G
Trainingsgruppe Herzsport mit Nordic Walking	B/G
Lungensport (Asthma und COPD)	B/G
Lungensport (COPD)	B/G
Orthopädie - Rehasport	B/G

Beitragsstufe 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 Jahren	
Leistungsgruppe 5-11 J.	
Leistungsgruppe ab 12 J.	

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.

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

Rock'n'Roll - Anfänger ab 14 Jahre	
Rock'n'Roll - Fortgeschrittene ab 14 Jahre	
Rock'n'Roll (freies Training nach Absprache)	

Beitragsstufe 3



SCHWIMMEN

Unsere Wartelisten sind wieder geöffnet! Bitte senden Sie eine Mail mit Angabe von Namen|Geburtsjahr|Leistungsstand|Abzeichen|Telefonnummer an schwimmen@walddoerfer-sv.de.

Eine Aufnahme in 2020/21 kann wegen der Vielzahl an Wartekindern leider nicht garantiert werden.

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

Trainingsgruppe LG 1/ LG 2 (geschlossene Gruppe)	
Trainingsgruppe LG 2 & LG 3 (geschlossene Gruppe)	
Trainingsgruppe LG 3 & TG 3 (geschlossene Gruppe)	
Trainingsgruppe TG 4 & TG 5 (geschlossene Gruppe)	
Trainingsgruppe TG 4 & TG 6 (geschlossene Gruppe)	
Trainingsgruppe TG 6 (geschlossene Gruppe)	
Trainingsgruppe BFW 1 (geschlossene Gruppe)	
Trainingsgruppe BFW 2 (geschlossene Gruppe)	
LG Farmsen	
Erwachsene 2 (geschlossene Gruppe), mind. 3 Lagen	
Masters, freies Schwimmen	



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.

Workshop: Schwimmschule/ Kinder Anf. Gr. A – F

WS

Workshop: Schwimmschule/ Kinder Fortgeschrittene Gr. A – C

WS



SKI

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

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

Fit4Snow (November bis Februar) (Workshop)

Skigymnastik (geschlossene Gruppe)

Skigymnastik ganzjährig



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



SPRACHEN

Hier erarbeiten wir uns in kleinen Gruppen die Sprachkenntnisse, die wir für Alltagssituationen im Ausland benötigen. Mit Hilfe von Lehrbüchern und Lektüren im Fortgeschrittenenbereich werden auch grammatikalische Strukturen eingeübt bzw. wiederholt und vertieft. Das freie Sprechen kommt nicht zu kurz.

Workshop: Dänisch

WS

Workshop: Englisch Conversation

WS

Workshop: Englisch Fortgeschrittene

WS

IMMANUEL
ALBERTINEN
DRAGONIE



RESIDENZ
AM WIESENKAMP

Mehr als ein Dach über dem Kopf

Mit Sicherheit, Komfort und Pflegequalität residieren in Volkdorf.

**Wohnpark
am Wiesenkamp gGmbH
Wiesenkamp 16
22359 Hamburg
Telefon 0 40 644 16 - 0**

In besten Händen, dem Leben zuliebe.



residenz-wiesenkamp.de

Apotheke am Volkdorf
Bahnhof

– Marlis Krampf –



ALLOPATHIE
HOMÖOPATHIE
NATURHEILKUNDE



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



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 - Anfänger	
Tai Chi - Fortgeschrittene	
Tai Chi - Freies Training für Anfänger und Fortgeschrittene	
Tai Chi - Hand- und Waffenformen (Fortgeschrittene)	



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.

Aufgrund der Corona- Pandemie wird aktuell in geschlossenen Gruppen trainiert. Bei Fragen wenden Sie sich gerne an: tanzsport@walddoerfer-sv.de

Abteilungsleiter: Kristian Jankovic, Mailkontakt: tanzsport@walddoerfer-sv.de

Tanzkreise für Paare	
Vorturniergruppe	
Turniertraining	
Freitaining für Turnierpaare	
Workshop: TanzLust	WS



TENNIS

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

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

Tennis Kinder Fortgeschrittene	
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene	



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.

Kindertraining - Thai Boxen (Anfänger, 9 - 13 Jahre)	
Thai Boxen - Anfänger (Kinder ab 9 Jahren und Jugendliche/Erwachsene)	
Thai Boxen (Anfänger, ab 14 Jahre)	
Thai Boxen (Anfänger und Fortgeschrittene)	
Thai Boxen (Fortgeschritten ab 14 Jahre)	
Thai Boxen (Fortgeschrittene)	
Boxen (ab 14 Jahre)	
Boxen (Mädchen und Jungen ab 16 Jahre)	



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

Anfänger Jugend

Anfänger und Fortgeschritten gemischt (Jugend)

Fortgeschritten Jugend

Leistungsgruppe Jugend

Leistungsgruppe Damen

Leistungsgruppe Herren

Freies Training Senioren



TRAMPOLIN

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

Trampolin, 6 - 9 Jahre

Trampolin ab 10 Jahren

Trampolin - Leistungstraining (geschlossene Gruppe)



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

Triathlon Kinder 7 - 10 Jahre (geschlossene Gruppe)

Schwimmen - Kinder 8 - 10 Jahre (nur für Mitglieder ab Bronze)

Schwimmen - Kinder 8 - 12 Jahre (nur für Mitglieder ab Bronze)

Schwimmen - Kinder 11 - 13 Jahre (nur für Mitglieder ab Silber)

Triathlon - Lauftraining- und Krafttraining ab 16 Jahre

Trainingsgruppe-Rad (zusammen mit dem Radsport)

Schwimmen (geschlossene Gruppe)



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

Ballschule Jg. 2013 und jünger

Jugend mixed Jg. 2010-2012

Jugend weiblich Jg. 2009-2010

Jugend weiblich Jg. 2007-2008

Jugend männlich Jg. 2007-2009 (Fortgeschrittene)

Jugend weiblich Jg. 2005-2006

Jugend männlich Jg. 2004-2007

Jugend männlich Jg. 2002-2003

3. Damen

2. Damen
1. Damen
2. Herren
1. Herren
Hobby Mixed III (Anfänger)
Hobby Mixed II
Hobby Mixed I
Senioren I m.



WALKING

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

Beitragsstufe 1

Walking



YOGA

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

Beitragsstufe 4

Hatha-Yoga (Video)
Yoga (Faszien- und Yin Yoga)
Yoga (Flow)
Yoga (Hatha)
Yoga (Hatha) (Fortgeschrittene)
Yoga (Hatha) (Männer)
Yoga (Intensive)
Yoga (Kids) (9 - 13 Jahre)
Yoga (Kundalini)
Yoga (Morning Flow)
Workshop: Yoga-After Work Yoga für Männer

WS



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.

Beitragsstufe 3

BOKWA (Anfänger)
BOKWA (Fortgeschritten)
Dance Workout
Zumba Kids (4 – 6 Jahre)
Zumba

IMPRESSUM

Herausgeber: Walddörfer Sportverein v. 1924 e.V.

Amtsgericht Hamburg VR 5096

Ulrich Lopatta (V.i.S.d.P.)

Halenreihe 32 – 34, 22359 Hamburg

Tel.: 040 / 64 50 62-0, medien@walddoerfer-sv.de

Redaktion: Claudia Conze

Grafische Umsetzung:

Svenja Glischinski, www.glischinski.com

Druck: Flyeralarm

Auflage: 10.000 Exemplare

Anzeigenpreise: Preisliste Dezember 2017

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



Texte und Redaktion:
Claudia Conze



Grafische Umsetzung:
Svenja Glischinski

Sportstätten

Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Ahrensburger Weg 28	22359 Hamburg
Ahrens. Weg, Gymn.saal	Ahrensburger Weg 28	22359 Hamburg
Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links, Mitte, rechts)	Ahrensburger Weg 30	22359 Hamburg
Ahrens. Weg, li. Halle	Ahrensburger Weg 28	22359 Hamburg
Ahrens. Weg, re. Halle	Ahrensburger Weg 28	22359 Hamburg
Ahrens. Weg, Spielhalle Grüne Halle	Ahrensburger Weg 28	22359 Hamburg
Berner Au Sporthalle (hinten, vorne, Seezimmer)	Meiendorfer Mühlenweg 35	22393 Hamburg
Berufsförderungswerk	August Krogmann Str. 52	22159 Hamburg
Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Volksdorfer Damm 74	22359 Hamburg
Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle (links, mitte, rechts)	Volksdorfer Damm 74	22359 Hamburg
Leichtathletik Trainingshalle Hamburg	Krochmannstraße 55	22297 Hamburg
Olympiastützpunkt Dulsberg	Am Dulsbergbad 1	22049 Hamburg
Rudolf-Steiner-Schule Bergstedt	Bergstedter Chaussee 207	22395 Hamburg
Saseler Weg, Kunstrasenplatz / Sportplatz	Saseler Weg 6	22359 Hamburg
Schule Charlottenb. Str.	Charlottenburger Straße 84	22045 Hamburg
Schule Eulenkugstraße	Eulenkugstraße 166	22359 Hamburg
Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Saseler Weg 30	22359 Hamburg
Schule a.d.Teichwiesen, Gymnastikhalle	Saseler Weg 30	22359 Hamburg
Schwimmhalle Neusurenland	Bramfelder Weg 121	22159 Hamburg
Sportforum (Clubraum 1, 2; Gym 1, 2, 3, 4; Saal 1; Gesundheits- und Fitness-Studio, Beachvolleyballfeld, Konferenzräume)	Halenreihe 32 – 34	22359 Hamburg
Sportpark Oldenfelde	Berner Heerweg 190	22159 Hamburg
Tennisanlage Berner Au (Platz 1 - 8)	Meiendorfer Mühlenweg 35	22393 Hamburg
Tennisanlage Eichenhof	Puckaffer Weg 18	22397 Hamburg
Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Volksdorfer Damm 96a	22359 Hamburg



POLICKE

HERRENKLEIDUNG

Traumhaft günstig für Hamburgs Männer.

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

POLICKE Herrenkleidung
 Böckmannstraße 1a
 20099 Hamburg
 Telefon: 040 - 28 40 95 90
www.policke-herrenkleidung.de

Workshops Frühjahr/Sommer 2021

Bei unseren Workshops handelt es sich um zeitlich befristete Angebote. Aufgrund der Corona-Pandemie standen zum Redaktionsschluss noch keine neuen Starttermine fest. Ausführliche Kursbeschreibungen und Starttermine werden rechtzeitig auf der Website unter www.walddoerfer-sv.de/workshops veröffentlicht.

Dort kann auch die **Online-Anmeldung** erfolgen. Alternativ ist eine Anmeldung auch mit entsprechendem Formular „Anmeldung Workshop“ an die Adresse des Walddörfer SV, Halenreihe 32 – 34, 22359 Hamburg, per Mail an info@walddoerfer-sv.de oder per Fax 645062-10 möglich.

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

Stand 01.01.2021 - Änderungen vorbehalten

Workshop Angebot	Zielgruppe	Dauer
Dänisch für Einsteiger	Jugendliche ab 16 J./ Erwachsene	10 x 1,5 Std.
Englisch - Fortgeschrittene	Erwachsene	10 x 1,5 Std.
Englisch Conversation	Erwachsene	10 x 1,5 Std.
Fit4Drums	Kinder und Erwachsene	6 x 1 Std.
Fit4 Snow (November - Februar)	Jugendliche & Erwachsene	4 x 75 Min. (monatlich buchbar)
Inlineskating - Anfänger	Kinder (ab 6 Jahren) & Familien	4 x 1,5 Std.
Klettern Kinder - Anfänger	Kinder (ab 8 Jahre)	8 x 90 Min.
Klettern Jugendliche & Erwachsene - Anfänger	Jugendliche ab 14 J./ Erwachsene	8 x 90 Min.
Klettern Kinder Bouldern - Anfänger	Kinder (ab 5 Jahre)	8 x 90 Min.
Mama fit/Baby mit	Mütter & Babys 3 – 24 Monate	10 x 1 Std.
Meditation	Jugendliche ab 14 J./ Erwachsene	8 x 1 Std.
Neue Rückenschule nach KddR	Erwachsene Einsteiger B	10 x 1,5 Std.
Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen	Erwachsene Einsteiger B	8 x 1,5 Std.
Schach Spielen und Lernen	Kinder und Erwachsene	8 x 1,5 Std.
Schwimmschule - Anfänger bis zum Seepferdchen/ Gr.A – F	Kinder ab 5 Jahre	18 x 1 Std.
Schwimmschule - Fortgeschrittene/ Gr. A – C	Kinder ab 5 Jahre	10 x 45 Minuten
TanzLust	Erwachsene	8 x 1,5 Std.
Tennis Schnupperworkshop	Kinder/Erwachsene	10 x 1 Std.
Yoga „After Work Yoga“ für Männer	Erwachsene Einsteiger	8 x 1,5 Std.



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, Hip Hop, 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, Mordern Jazz Formation (mit Zusatzbeitrag) Orientalischer Tanz, Pilates, Qi Gong, Rehabilitations-sport (Herzsport – zzgl. 2,50/2,00 €, Lungensport, Orthopädie), Rhythmische Sport-gymnastik, 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

FÜR SIE VOR ORT!



Shop Volksdorf
Wiesenhöfen 4
22359 Hamburg

Shop Eppendorf
Martinistraße 28
20251 Hamburg

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

 **RESCHKE
IMMOBILIEN**