WALDDÖRFER

Sportfreund

www.walddoerfer-sv.de
Nr. 2 | 2021

Endlich wieder gemeinsam!
Sport und mehr

Fit & Gesund
Jetzt wieder durchstarten!

Aktuelles Sport- und Kursangebot, Berichte, Neuigkeiten und Termine

Veranstaltungen August bis Dezember 2021

Walddörfer Sportsommer mit Hamburger Kinder-Olympiade	20. – 22.08.2021	Walddörfer Sportforum
Young Motion Team: Lasertag	04.09.2021	The Imperial Lasertag Academy
Volksdorfer Meile der Vereine mit Inline-Runde	04./05.09.2021	Volksdorfer Ortskern
Oktoberfest	18.09.2021	Walddörfer Sportforum
Young Motion Team: Midnight Bowling	01.10.2021	U.S. Fun Bowling Mundsburg
Gesundheitstag Studio	23.10.2021	Walddörfer Sportforum
Herbstball	06.11.2021	Walddörfer Sportforum
Laterne laufen	12.11.2021	Treffpunkt Walddörfer Sportforum
Yoga Special	13.11.2021	Walddörfer Sportforum
Kinderturn-Sonntag	14.11.2021	Sportanlage Ahrensburger Weg 28 – 30
Ehrungsveranstaltung	20.11.2021	Walddörfer Sportforum
Weihnachtsmärchen	27./28.11.2021	Walddörfer Sportforum
Adventspunsch	06.12.2021	Walddörfer Sportforum
Seniorencafé im Advent	10.12.2021	Walddörfer Sportforum
Silvesterlauf	31.12.2021	Teichwiesen

Änderungen vorbehalten

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

Liebe Sportfreundinnen,
liebe Sportfreunde,

ein wichtiger Sinn des Lebens ist es, Freude zu empfinden. Alleine, zu zweit, mit mehreren oder auch vielen Menschen. Wir sind glücklich, wenn wir unser Leben feiern können. Gemeinsam essen, trinken, uns unterhalten, spielen, tanzen, Sport treiben, chillen – auch gemeinsam zu arbeiten gehört dazu. Dies alles können wir in Freiheit tun.

Jugendliche, die noch die Welt „erobern" müssen, brauchen Orte der Begegnung, Plätze an denen sie sich treffen können. Ich kann verstehen, wenn Jugendliche heute sagen: ich tanze wo und wann ich will, niemand wird mir das „Glücklich sein" verbieten. In einer Lebensphase, in der man sich ausprobieren muss, braucht man dafür Freiräume.

Viele Kinder wurden im vergangenen Jahr großem psychischen Druck ausgesetzt, die Angst etwas falsch zu machen, wurde immer schlimmer. Zweiwöchentlich geänderte Verbote verunsicherten anstatt zu beruhigen. Digitale statt analoge Begegnungen führten zur Erfahrung von Vereinzelung statt von Miteinander. Abstand halten war geboten, statt Berührung, Kontakt, Nähe zu erleben.

Die gesellschafts- und sozialpolitische Rolle der Vereine wird daher immer wichtiger. Hier lässt sich Gemeinschaft erfahren, hier wird zusammen trainiert, gelernt, gelebt und gelacht. Kostbare Erfahrungen im geschützten Raum.

Welche Möglichkeiten der Walddörfer SV nicht nur Kindern und Jugendlichen, sondern Menschen jeden Alters bietet, zeigt sich in dieser neuen Ausgabe des Walddörfer Sportfreunds. Er berichtet aus der Vielzahl unserer Sportangebote und lädt ein, selbst aktiv zu werden und mitzumachen.

Karl Lauterbach sagt: „Diejenigen, die nie Sport machen, haben im Vergleich zu Sportlern eine dreifache Sterblichkeit." Wir sagen: Wir bleiben körperlich gesund, geistig fit und psychisch stark, denn wir lieben die Bewegung! Eine Begeisterung, die wir gerne mit anderen teilen. Kommt zum Sport und bringt eure Freundinnen und Freunde mit!

Ihr *Ulrich Lopatta*

INHALTSVERZEICHNIS

TITELSTORY 4

AUS DEM VEREIN

DANK DEM EHRENAMT 6
DELEGIERTENVERSAMMLUNG 7
NEUE GESICHTER 7
BAUPROJEKT 8
GRUSSWORT DES SPORTSENATORS 9
SPORTVEREINSKULTUR 9
VERANSTALTUNGEN 10
BEITRAGSSTUFEN 11
ONLINE-BUCHUNG 12
FSJ-LER UND AZUBIS 13
YMT / SKIREISEN 14
SPORTSBAR 16

AUS DEM SPORT

FUSSBALL 18
BASKETBALL 20
HANDBALL 22
VOLLEYBALL 23
FECHTEN 24
TENNIS 25
RADSPORT 26
INLINE-/SPEEDSKATING / TRIATHLON 27
GESUNDHEITS- UND REHA-SPORT 28
SENIORENTREFFEN 29
GESUNDHEITS- UND FITNESS-STUDIO 30
YOGA 32
KARATE-DO / KOBUDŌ 32
SCHWIMMEN 33
PARKOUR 34
ROCK'N'ROLL 35
MODERN JAZZ FORMATION / TANZEN 36
RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK 37
KINDER- UND JUGENDTHEATER 38
DANCE 38
KINDERTURNEN / KUNST- UND GERÄTTURNEN 39
VERANSTALTUNGEN ZUM JAHRESENDE 40

DAS SPORTANGEBOT 42
SPORTSTÄTTEN 65
WORKSHOPS HERBST/WINTER 2021/22 66
SPORTBEITRÄGE 67

Titelbild: Rock'n'Roll-Team unterwegs; Foto: Tilmann Hübner

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

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

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 08:00 – 22:00 Uhr
Sa. & So. 09:00 – 19:00 Uhr
Feiertags 10:00 – 16:00 Uhr

Facebook: @walddoerfersv1924
Instagram: @walddoerfersv1924

Endlich wieder gemeinsam!

Das tut gut! Nach den langen Monaten des Lockdowns freuen sich unsere Sportlerinnen und Sportler, endlich wieder in den Gyms des Walddörfer Sportforums, den Schulsporthallen und auf den Sportflächen im Freien gemeinsam Sport zu treiben, sich zu treffen und auszutauschen. Auch wenn viele von ihnen in dieser Zeit über digitale Wege mit ihren Teams im Verbindung geblieben sind, mit den vielfältigen Online-Sportangeboten und Challenges versucht haben, sich fit zu halten, so ist das doch kein Vergleich zum gemeinsamen Sporttreiben im Verein.

Sehr erfreulich war die Tatsache, dass der Verein in diesem Jahr auch in den Sommerferien die Schulsporthallen nutzen durfte. Viele Mannschaftssportarten konnten auf diese Weise die Zeit nutzen, um sich auf die neue Wettkampfsaison vorzubereiten. Außerdem hat der Verein sein Ferienangebot für Kinder und Jugendliche ausgebaut und in diesem Sommer acht Feriencamps organisiert, die von den Daheimgebliebenen begeistert angenommen wurden.

Sportlich durchstarten!

Nach den Ferien heißt es nun wieder: durchstarten, den Sport wieder in die Alltagsroutine einbauen oder vielleicht sogar neu damit anfangen. Der Walddörfer SV bietet mit mehr als 60 Sportarten und über 800 Sportangeboten pro Woche eine große Auswahl. Da findet sich für jedes Alter und jedes Trainingsniveau ein passendes Angebot. Wir laden herzlich ein, unsere Angebote kennenzulernen und ein Schnuppertraining zu machen. Denn: gemeinsam im Verein ist Sport doch am Schönsten!

■ *Claudia Conze*

Ein tolles Team (Teamparty 2019)

DANK DEM EHRENAMT

Flexibel, verantwortungsvoll und super engagiert

Lob und Dank an unsere ehrenamtlichen Sport-Organisator*innen und Trainer*innen! Sie sind die Basis und der Rückhalt unserer Vereinsarbeit. Was täten wir ohne sie?

Sie waren es, die während des Lockdowns die Verbindung zu ihren Teams und Teilnehmer*innen gehalten und sie motiviert haben – mit Challenges, Online-Trainings oder mutmachenden Durchhalteparolen.

Sie waren es, die – auf der Basis der jeweils aktuellen Verordnung und Vorgaben der Sportverbände - unermüdlich neue Hygienekonzepte erarbeitet und eingereicht haben und die entsprechenden Informationen aus dem Vorstand an ihre Trainer*innen und Teams weitergeleitet haben.

Wir wissen, dass das in dieser Zeit nicht selbstverständlich ist und danken an dieser Stelle – und stellvertretend für ihre Teams und allen ihren Trainer*innen – unseren Abteilungsleiter*innen und fachlichen Leiter*innen:

- **Wolf Müller** (Badminton)
- **Verena Niezgodka – Seemann** (Basketball)
- **Kathrin Mosa** (Fechten)
- **Cordula Kempf/Heinrich Färber** (Fußball)
- **Knuth Lange** (Handball)
- **Sylvia Berger** (Leichtathletik)
- **Arne Bestmann** (Ski)
- **Kristian Jankovic** (Tanzsport)
- **Jörg Sander** (Tischtennis)
- **Stephan von Boltenstern/Torben Tank** (Volleyball)
- **Joachim Eiselen** (Aikido)
- **Jens Burk** (Haidong Gumdo)
- **Sabine Preußner** (Inline-Skating)
- **Robert Röber** (Judo)
- **Martin Kröckel** (Karate-Do)
- **Anne Freese**(Kinderturnen)
- **Tobias Kähler** (Klettern)
- **Rolf Ebert** (Radsport)
- **Sylvia Lopatta** (Rhythm. Sportgymnastik)
- **Rika Gerke** (Dance/RnR)
- **Lars Brotzki** (Schwimmen)
- **Marco Gehrke** (Tennis)
- **Penka Lehne** (Triathlon)

Wir hoffen, im Rahmen des Walddörfer Sportsommer, am Freitag, den 20. August, mit unseren Sport-Organisator*innen, Trainer*innen und ehrenamtlichen Gremienvertreter*innen einen gemeinsamen „Abend der Ehrenamtlichen“ hinter dem Walddörfer Sportforum verbringen zu können und freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit im Walddörfer SV!

■ *Marcel Reimers*

Trainer*innen GESUCHT!

Für die neue Saison suchen wir weitere Trainer*innen für unsere Sportangebote:

- **Fußball**
- **Handball**
- **Parkour**
- **Gerätturnen**
- **Schwimmen**
- **...**

Mehr Infos unter walddoerfer-sv.de/jobs-und-karriere

DELEGIERTENVERSAMMLUNG

Rückblick & Ausblick

Am 25. April 2021 fand unter Einhaltung strikter Schutz- und Hygienemaßnahmen die diesjährige Delegiertenversammlung im großen Saal des Walddörfer Sportforums statt.

Aufsichtsrat und Vorstand berichteten von den Entwicklungen des Vereins im vergangenen Jahr, das stark von den Folgen der Corona-Pandemie geprägt war. Der Walddörfer SV hat im vergangenen Jahr über 1.400 Mitglieder verloren. Zu seiner Mitgliederzahl vor der Pandemie zurückzukehren, wird eine große Aufgabe und Herausforderung für die nächsten Monate. Umso größer ist der Dank gegenüber den Mitgliedern, die dem Verein auch in dieser Krisenzeit die Treue gehalten haben.

Nach den Berichten der Revisoren, des Leistungsausschusses sowie des Young Motion Teams wurden der Aufsichtsrat und Vorstand von der Versammlung entlastet und der Haushaltsplan 2021 vorgestellt und beschlossen.

Bei den Wahlen wurden folgende Positionen neu besetzt:

- **Aufsichtsrat:** Dr. Jürgen Sparr (Vorsitzender), Arne Zwirlein-Potyka, Maryam Blumenthal, Silke Haupthoff-Lau
- **Leistungsausschuss:** Claudia Heitmann, Stephan von Boltenstern, Oliver Friedrich, Herbert Brockmann (weiterhin im Amt Lenard Goedecke)
- **Schiedsausschuss:** Hiltrud Wagner-Zielke, (weiterhin im Amt: Dr. Tilman Rückert, Oliver Marien, Birigt Lange, Bernd Heinze, Matthias Oldag)
- **Revisoren:** Matthias Kammer, (weiterhin im Amt Rainer Braun)

Unter dem Tagesordnungspunkt Anträge wurden verschiedene Anträge des Vorstands auf Satzungsänderungen diskutiert und beschlossen. Diese betrafen unter anderem eine Positionierung zum Thema „Prävention sexualisierter Gewalt“ (Präambel) sowie die Durchführung digitaler Versammlungen. Eine aktualisierte Fassung der Satzung wird im Download-Bereich der Website zur Verfügung gestellt.

Abschließend beschloss die Versammlung, Andreas Hänschen nach fast 25 Jahren Gremienarbeit und zuletzt neunjähriger Tätigkeit als Aufsichtsratsvorsitzendem, die Ehrenmitgliedschaft zu verleihen. Ulrich Lopatta und Jürgen Sparr dankten Andreas Hänschen für seinen Einsatz und hoben sein besonderes Engagement für den Walddörfer SV hervor. Als nachfolgender Aufsichtsratsvorsitzender verlieh Jürgen Sparr Andreas Hänschen die goldene Ehrennadel des Walddörfer SV. ■

NEUE GESICHTER

Ladies first

Kompetenz, die begeistert und eine Frauenquote, die sich sehen lassen kann: Wir freuen uns, dass mit Silke Haupthoff-Lau als neuem Mitglied des Aufsichtsrats und – ab 01.08.21 - Yvonne Schneeloch als neue Bereichsleiterin Finanzen zwei erfahrene und engagierte Frauen die Arbeit des Walddörfer SV unterstützen.

Silke Haupthoff-Lau ist seit 1993 aktives Mitglied der Schwimmabteilung und dem Verein seit vielen Jahren eng verbunden. Als selbständige Maschinenbauingenieurin mit eigenem Büro und beruflicher Erfahrung im Vertrieb bringt sie gerade in Bezug auf das geplante Bauprojekt des Vereins interessantes Know-How in den Aufsichtsrat ein.

Yvonne Schneeloch ist studierte Sportwissenschaftlerin und hat nach ihrer Tätigkeit als Referentin für den Deutschen Basketball Bund und NBBL-Managerin die letzten 10 Jahre als Geschäftsstellenleiterin des Pulheimer Sportclubs e.V. alle Prozesse eines Großsportvereins gesteuert. Die leidenschaftliche Sportlerin (Laufen, Wandern, Fitness, Ski) freut sich auf ihren Neuanfang in Hamburg und im Walddörfer SV.

Willkommen im Team!

Geplanter Ausbau des Walddörfer Sportforums

Mehr Raum für Sport und Begegnung

Der Haushaltsausschuss des Bundes hat am 03.März in Berlin beschlossen, im Rahmen des Bundesprogramms „Sanierung kommunaler Einrichtungen in den Bereichen Sport, Jugend und Kultur“ einen Teil-Umbau und einen Erweiterungsbau am Walddörfer Sportforum mit einer Summe von insgesamt 2,385 Mio. € (45% des Gesamtvolumens) zu unterstützen. Finanzsenator Dr. Andreas Dressel hatte schon im Vorwege für die Stadt Hamburg zugesagt, die Ko-Finanzierung der verbleibenden 55 % durch die Stadt Hamburg zu übernehmen, sofern Berlin dem Projekt zustimmt.

Mit dem geplanten Neubau links neben dem Haupteingang des Sportforums an der Halenreie sollen über drei Etagen jeweils 300 m² zusätzliche multifunktionale Sportfläche entstehen, die nach Bedarf (z.B. für Kinder oder Reha-Sportangebote) auch zu kleineren Räumen geteilt werden kann. Darüber hinaus ist ein Umbau und Sanierung des Altbaus im Bestand geplant, durch den 400 m² zusätzliche Fläche für Veranstaltungen und Sitzungen entsteht. Außerdem soll das Gesundheits- und Fitness-Studio eine Vergrößerung erfahren.

Das Bauprojekt ist selbstverständlich nachhaltig und inklusiv angelegt. Alle Räume werden barrierefrei zugänglich und die Etagen mit einem behindertengerechten Fahrstuhl verbunden. Außerdem ist eine große Fahrradabstellanlage mit Ladestation, zwei Ladestationen für E-Autos sowie eine Photovoltaikanlage als Ergänzung zum bestehenden Blockheizkraftwerk geplant.

Das Sanierungs- und Erweiterungsprojekt des Vereins war in der Planung bereits weit fortgeschritten, als aufgrund der Corona-Pandemie alle weiteren Schritte im vergangenen Jahr gestoppt und auf Eis gelegt wurden.

Der Vorstand sieht in der Förderzusage eine große Chance für den Verein. „Der Lockdown stellt auch den Walddörfer SV vor große Herausforderungen. Natürlich sind die bewilligten Fördermittel zweckgebunden für das Bauprojekt und werden nicht für den laufenden Sportbetrieb genutzt. Aber durch die Sanierung und den Ausbau können wir uns als Verein zukunftsfähig aufstellen“, so Peter Stepe, Vorstand Finanzen.

Aktuell steht die Baumaßnahme noch unter dem Vorbehalt der bisher nur vorläufigen Zusage der Fördermittel vom Bund, da sich hier bis zur endgültigen Bewilligung ein komplexes Antragsverfahren anschließt. Dennoch ist der Verein zuversichtlich, das Projekt nun doch noch umsetzen zu können und das Sportforum zu einem Quartierszentrum in den Walddörfern zu entwickeln. ■

GRUSSWORT DES SPORTSENATORS

Danke für die Solidarität!

Liebe Mitglieder,
als Sportsenator möchte ich mich an dieser Stelle bei Ihnen ganz ausdrücklich bedanken!

Hinter uns allen, aber auch gerade hinter dem Sport liegen harte Zeiten. Der Sportbetrieb war weitgehend zum Erliegen gekommen und Sie mussten als Mitglieder über viele Monate auf die allermeisten Sportangebote Ihres Vereins verzichten. Trotzdem haben sie Ihrem Verein die Treue gehalten und sind Mitglied geblieben!

Das war nicht selbstverständlich und das haben auch nicht alle so gemacht. Gleichzeitig war es überlebenswichtig für die Sportvereine unserer Stadt, dass die Mitglieder in ihrer ganz großen Mehrheit in ihren Vereinen geblieben sind, denn die Mitgliederbeiträge sind eine entscheidende wirtschaftliche Grundlage der Vereinsaktivität. Deshalb danke ich Ihnen sehr! Sie haben mitgeholfen, Ihren Verein heil durch diese Krise zu bringen!

Allein durch staatliche Hilfe hätte dies so nicht gelingen können. In vielen Vereinen ist während des Lockdowns Herausragendes geleistet worden. Viele haben sich aktiv um ihre Nachbarschaften gekümmert, haben den Kontakt zu ihren Mitgliedern gehalten und insbesondere ihre digitalen Angebote stark ausgebaut. Auch hieran haben viele von Ihnen ehrenamtlich mitgearbeitet. Dieses Engagement und die Solidarität im Sport in der Krise haben mich sehr beeindruckt und wir können als Stadt stolz darauf sein.

Jetzt geht es darum, den Blick nach vorne zu richten, die Vereine wieder zu stärken und vor allem Mitgliederverluste, soweit sie eingetreten sind, schnell wieder auszugleichen. Das Zusammenkommen im Sport, in unseren Vereinen ist ein Stück positive Lebensenergie unserer Stadt. Wir werden deshalb als Senat – auch mit weiterer finanzieller Unterstützung – mithelfen, die Folgen der Pandemie so weit wie möglich zu beseitigen. Ich bin sicher, dass wir auch hierbei gemeinsam erfolgreich sein werden.

Vielen Dank und bleiben Sie gesund!

Andy Grote – Senator für Inneres und Sport

SPORTVEREINSKULTUR

Mehr als nur Sport

Die Deutsche UNESCO-Kommission hat die „Gemeinwohlorientierte Sportvereinskultur" in das Bundesweite Verzeichnis des Immateriellen Kulturerbes aufgenommen. Damit wird die großartige gesellschaftliche Leistung der rund 90 000 Sportvereine auf eine besonders wertvolle Art und Weise gewürdigt. Dies ist in diesen schwierigen Zeiten ein Mutmacher, der alle anspornt, alles dafür zu tun, diese „ausgezeichnete Kultur" auch in Zeiten der Pandemie sowie darüber hinaus in all ihrer Vielfalt zu erhalten. Mit der Auszeichnung als „Immaterielles Kulturerbe" wird in ganz besonderer Weise die Arbeit der Millionen von ehrenamtlichen Menschen anerkannt, die tagtäglich mit ihrem Engagement dazu beitragen, dass die Sportvereine seit inzwischen mehr als 200 Jahren sich kontinuierlich entwickeln und allen gesellschaftlichen Umbrüchen, Kriegen, Veränderungen und Pandemien getrotzt und sie mit viel Kreativität und Innovationskraft überwunden haben. Nun hat das Expertenkomitee vor allem „die breitenkulturelle Gemeinwohlorientierung" herausgehoben und dabei explizit darauf hingewiesen, dass die Sportvereine „ein Lernort für gesellschaftliche Wertevermittlung" sind. Die Sportvereine prägen das gesellschaftliche Leben in Deutschland und bieten vielfältige Möglichkeiten der Partizipation bis hin zu ehrenamtlicher und zivilgesellschaftlicher Teilhabe. Hingewiesen wurde u.a. auch auf den integrativen Charakter der Sportvereine, der auf dem generationenübergreifenden Angebot, dem bürgerschaftlichen Engagement, lokaler Identifikationsmöglichkeiten und sozialer Interaktion beruhe. ■
(Quelle: DOSB-Presse)

Walddörfer SPORTSOMMER

Bewegung & Begegnung im Freien

20. – 22.08.2021

Endlich wieder Sport treiben! Wir laden alle Sportinteressierten zu unserem Walddörfer Sportsommer ein.

Ein Wochenende mit Bewegung & Begegnung rund um das Walddörfer Sportforum.

ZUSCHAUEN – MITMACHEN – DABEI SEIN!

Freitag, 20.08.21 • 17:00 – 23:00 Uhr • Studio Spezial

- **Studio Specials** (Cycling XXL, Langhantel)
- **Studio Schnuppern** (Sauna & Gerätepark)

Samstag, 21.08.21 • 10:00 – 21:00 Uhr • Sport für alle

- **Tag der offenen Tür – Gesundheits- und Fitness-Studio** (Beratung, Führungen, etc.)
- **Sport Specials** (Yoga, Fit4Drums, Bodystyling, Core Fit, Zumba etc.)
- **Sport zum Zuschauen** (Flamenco, Orientalischer Tanz)
- **Seniorentreff zur Mittagszeit**
- **Schnupperangebote zum Mitmachen** (Fit & Gesund)
- **Teppich-Curling**
- **Human Table Soccer**
- **Kinderdisco**

Sonntag, 22.08.21 • 11:00 – 15:00 Uhr • Familientag

- **Mitmachstationen rund um das Sportforum für Klein und Groß**
- **Schulkinder-Bastel-Aktion**
- **Kisten klettern**
- **Inklusiver Mitmach-Rolli-Parkour** (Erlenbusch)
- **Seilerei** (Museumsdorf)

und vieles mehr

Genießen – rund um das Walddörfer Sportforum

Sich treffen, ins Gespräch kommen, kennenlernen und austauschen. In unserer Außen-Sportsbar bietet unser Gastro-Team leckere Snacks, Kaffee und kalte Getränke an und lädt zum Verweilen ein!

Das ausführliche Programm findet sich unter www.walddoerfer-sv.de. Die Teilnahme ist kostenfrei – auch für Nichtmitglieder.

VERANSTALTUNGEN

Volksdorfer Meile der Vereine

Das traditionelle Volksdorfer Stadtteilfest wird 2021 leider noch nicht stattfinden können. Dennoch soll es am ersten September-Wochenende im Volksdorfer Ortskern eine „Meile der Vereine“ geben, auf der sich Vereine aus der Region vorstellen können.

Der Walddörfer SV wird am **Samstag den 04. September** auf der Meile der Vereine mit einem Infostand und zahlreichen Mitmachstationen vertreten sein. Unsere Sportabteilungen stellen sich vor und laden zum Ausprobieren ein.

Für den **05. September** plant die Radsportgemeinschaft Volksdorf ihr traditionelles Radrennen. Der Walddörfer SV organisiert an dem Tag das Inline-Skating-Rennen „Walddörfer Inline-Runde“.

Welches Sportangebot passt zu mir?

Der Walddörfer SV bietet Sportinteressierten jede Woche über 800 Sportangebote in mehr als 60 Sportarten. Die Angebote umfassen Mannschaftssportarten und Individualsportarten, Freizeitsport und Leistungssport, Sport für Kinder und Jugendliche, Gesundheits- und Rehasport für Ältere, Fitnesskurse und Dance-Angebote, Kampfsport, Outdoor- und Indoor-Sport, Kultur und Sprachen und noch vieles mehr – also für jeden ein passendes Angebot.

Da fällt es fast schwer auszuwählen, welches Sportangebot für einen passt. Es ist hilfreich, sich über unsere Website, das Sportprogramm im Sportfreund oder auch bei unserem Serviceteam zu informieren und gerne eine Schnupperstunde zu vereinbaren.

Abteilungen, Allgemeine Angebote & Studio

Im Walddörfer SV gibt es **zehn eigenständige Sportabteilungen** (Badminton, Basketball, Fechten, Fussball, Handball, Leichtathletik, Ski, Tanzsport, Tischtennis, Volleyball), die ihre Angebote selbst organisieren und innerhalb des Vereins eigene Beiträge erheben.

Darüber hinaus werden alle **„allgemeinen" Sportangebote** zentral organisiert und die Beiträge über das sogenannte „Beitragsstufensystem" gesteuert.

Die höchste Stufe ist dabei das **Gesundheits- und Fitness-Studio**, welches die Nutzung des Geräteparks und Wellnessbereichs sowie aller Kursangebote der Allgemeinen Angebote einschließt.

Welche Beitragsstufe passt zu mir?

Das Beitragsstufensystem ermöglicht den Mitgliedern maximale Flexibilität bei der Auswahl der für sie passenden Sportangebote. Besonders attraktiv: **jede Stufe schließt alle Angebote der niedrigeren Stufen mit ein**, d.h. je höher die Stufe, desto größer das Angebot und die Auswahl.

Stufe 1

- **Faustball**
- **Prellball**
- **Gymnastik und Turnen**
- **Folklore**
- **Kinderturnen**
- **Inklusionsport**
- **Radsport**
- **Walking**

Stufe 2

- **Aerobic & Workout** (Body-Styling, Fit Mix, Fatburner, etc.)
- **Inline-Hockey**
- **Inline-Skating**
- **Nordic Walking**
- **Line Dance**
- **Schach**

Stufe 3

- **Dance** (Break Dance, Hip Hop, Modern Jazz)
- **Rock'n'Roll**
- **Fit4Drums**
- **Zumba/BOKWA**
- **Kampfsport** (Aikido, Capoeira, Haidong Gumdo, Judo, Karate, Kobudo, Thai Boxen)
- **Kunst- und Geräteturnen**
- **Parkour**
- **Trampolin**
- **Schwimmen**
- **Kinder-/Jugendtheater**

Stufe 4

- **Ballett**
- **Rhythm. Sportgymnastik**
- **Modern Jazz Formation**
- **Flamenco**
- **Latin Dance**
- **Orientalischer Tanz**
- **Gesundheits- u. Rehasport** (Fit und Gesund, Herzsport, Lungensport, Orthopädie, Rückenschule und WS-Gymnastik)
- **Feldenkrais**
- **Qi Gong**
- **Tai Chi**
- **Pilates**
- **Yoga**

Stufe 5

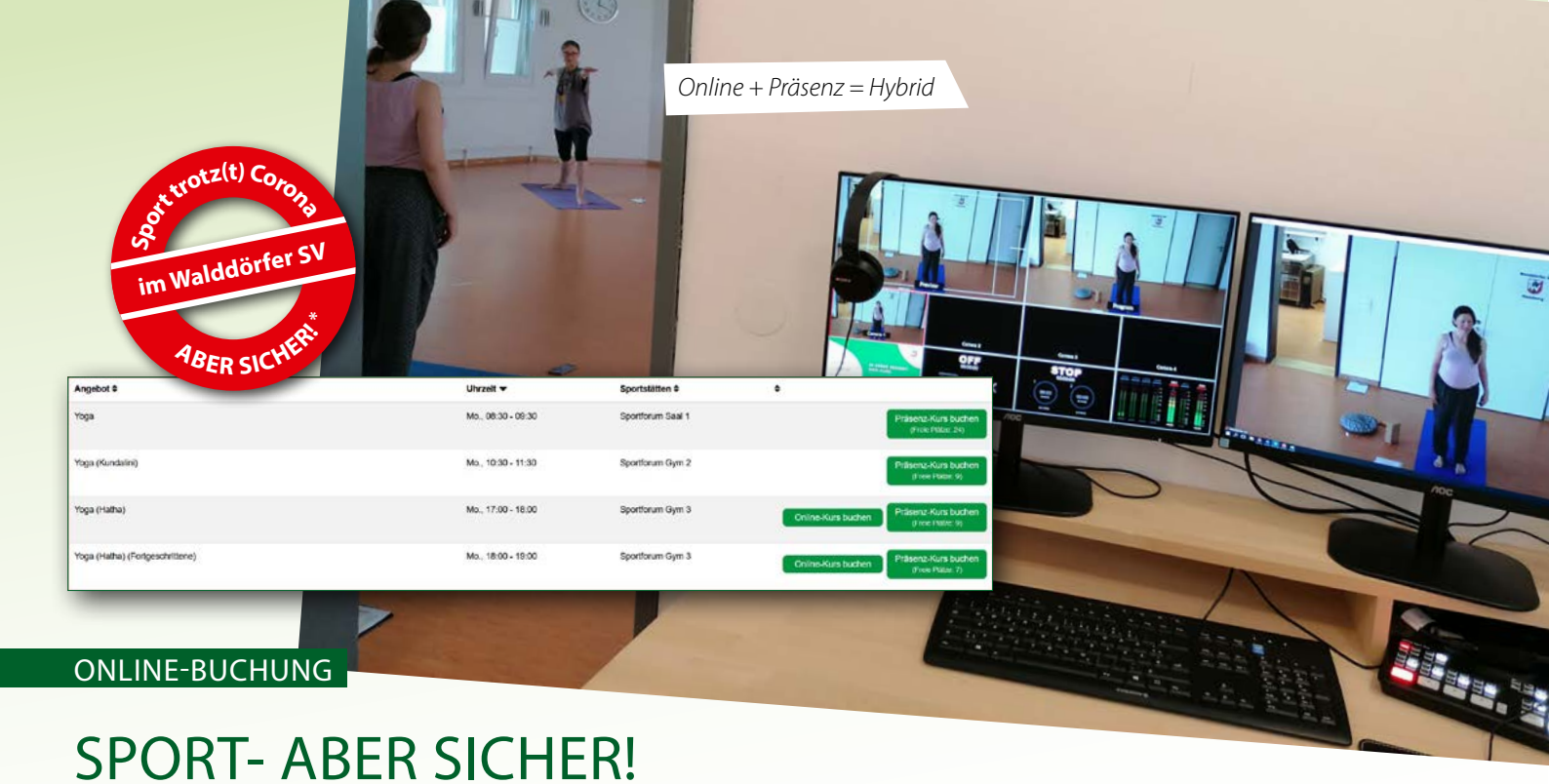
- **Gesundheits- und Fitness-Studio** mit **Gerätepark, Wellnessbereich,** und allen Angeboten der Stufen 1 – 4 sowie exklusiv der **Stufe 5** (Balance Motion, Indoor-Cycling, Langhantel)

Ermäßigung

Für Kinder, Jugendliche und Familien (ab drei aktiven Mitgliedern) sowie finanziell Bedürftige bietet der Verein Ermäßigungen an.

Sonderfall Workshop

Für zeitlich begrenzte Angebote, z.B. Rückenschule, Schach oder Fit4Snow, bietet der Verein das Format „Workshops" an. Diese werden über eine einmalige Workshop-Gebühr finanziert und stehen auch Nichtmitgliedern offen.



ONLINE-BUCHUNG

SPORT- ABER SICHER!

Wer hätte das gedacht? Das Online-Buchungssystem des Walddörfer SV, welches während der Pandemie als Tool zur Teilnehmerdokumentation für eine Nachverfolgung im Infektionsfall sowie zur Steuerung der zugelassenen Teilnehmerzahl entwickelt wurde, bringt erstaunliche Erkenntnisse zutage.

Im Zeitraum von **1.7.2020 bis 1.7.2021** wurden knapp **85.000 Kursbuchungen** vorgenommen, d.h. im Schnitt ca. 1.600 Buchungen pro Woche! Eine beeindruckende Zahl, vor allem wenn man bedenkt, dass aufgrund des Lockdowns ca. sechs Monate dieser Zeit keine Präsenztrainings durchgeführt werden konnten. Außerdem erfasst das Buchungssystem nur offene Kursangebote, da geschlossene Trainingsgruppen ihre eigene Dokumentation führen, d.h. die Zahl aller Sportaktivitäten im Walddörfer SV liegt insgesamt noch deutlich höher.

Der Sport im Walddörfer SV hat also keineswegs „geruht". Hier wurde und wird aktiv Sport getrieben: Online oder in Präsenz, im Freien oder in den Hallen und unter Einhaltung der behördlich begrenzten Teilnehmerzahl und Vorgaben. Trotz der hohen Zahl von Sportaktivitäten gab es innerhalb des Vereins keine Infektionsherde.

DR. KARL-HEINZ BELSER
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Erbrecht
Fachanwalt für Steuerrecht

Erbrecht
Testament, Erb- und Ehevertrag, General- und Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuung, Erbauseinandersetzung, Testamentsvollstreckung, Nachfolgeplanung, Familiengesellschaften
Steuerrecht
Steuerberatung, Steuererklärungen, Einspruch und Klage, Steuerstrafverfahren, Selbstanzeigen
Wirtschaftsrecht
Beratung und Vertretung von kleinen und mittelständischen Unternehmen
Kattjahren 6
22359 · Hamburg-Volksdorf
direkt am Volksdorfer Markt
Telefon 040 / 730 811 811
Fax 040 / 730 811 899
E-Mail belser@ra-belser.de
www.ra-belser.de

Wir danken unseren Mitgliedern, die unsere Sportangebote so aktiv nutzen und mit ihrem selbstverständlichen Umgang mit dem Buchungssystem und der Einhaltung unseres Schutzkonzepts dazu beitragen, dass der Sport im Walddörfer SV sicher ist.

Online? Präsenz? Hybrid!

Seit Anfang Juni werden einige stark nachgefragte Kurse des Walddörfer SV als Hybridkurse angeboten. Im Gym3 und dem großen Saal 1 wurden Kameras installiert und zwischen den beiden Kursräumen ein Online-Studio eingerichtet, so dass die Sportler*innen parallel zu den Präsenzkursen auch online am Kurs teilnehmen können.

Damit können die Teilnehmer*innen bei der Kursbuchung selbst über die gewünschte Kursform (Präsenz oder Online) entscheiden. Vorteil: Trotz begrenzter Teilnehmerzahl im Raum können mehr Mitglieder das Sportangebot nutzen. Und: Wer aus persönlichen Gründen nicht an einem Präsenzkurs teilnehmen kann oder möchte, kann trotzdem trainieren – von zuhause oder auch von unterwegs.

Hinweis: Die Kamerainstallation im Saal 1 und Gym 3 ist bewusst so eingerichtet, dass nur der Trainer bzw. die Trainerin im Video sichtbar ist. Der Videobereich ist auf dem Fußboden entsprechend gekennzeichnet. ■

Getestet, geimpft, genesen

Auch das dient der Sicherheit: Bei Jugendlichen ab 14 Jahren und Erwachsenen gilt für eine Teilnahme an unseren Indoor-Angeboten bis auf Weiteres noch die Pflicht eines Nachweises über ein aktuell gültiges negatives Testergebnis, bzw. Impf- oder Genesenen-Status. Kostenfreie Antigen-Schnelltests bietet der Schnelltest Service Hamburg direkt im Walddörfer Sportforum an.

Ausbildung im Lockdown?

Quyen

Was machen FSJ-ler im Sportverein, wenn monatelang Lockdown ist und viele Sportaktivitäten nicht stattfinden können? Sie werden kreativ und finden neue Aufgaben!

Nachdem ihr FSJ im vergangenen August zunächst unter (fast) ganz normalen Vorzeichen mit Schulkooperationen, Service- und Bürotätigkeit, Veranstaltungsunterstützung und Aufgaben in der Haustechnik startete, mussten ab November für unsere FSJ-ler andere Aktivitäten im Verein gefunden werden.

Quyen, Jule und Ingmar sind schnell in das Team unserer Online-Kurse hineingewachsen und haben dort sehr erfolgreich laufende Kurse betreut, selbst Trainings durchgeführt und in den Märzferien sogar ein Konzept für eine Online-Ferienbetreuung entwickelt und umgesetzt. Ingmar, leidenschaftlicher Parkoursportler (und –trainer) hat außerdem ein Recherche-Projekt „Parkour-Spots in der Stadt“ durchgeführt (s. Seite 34).

Ihre Erfahrungen und Ergebnisse haben sie Anfang Juni beim Abschluss-Seminar bei der Hamburger Sportjugend, die alle FSJ-ler*innen der Hamburger Sportvereine über die Zeit ihres FSJs mit Seminaren begleitet, vorgestellt.

Auf die Frage, ob sie ein FSJ im Walddörfer SV weiterempfehlen würden, gibt es von allen dreien ein eindeutiges „JA!“.

Das Jahr sei trotz der Einschränkungen eine tolle Erfahrung gewesen. Ein großes Lob kam auch von den beiden **Betreuerinnen, Rosi Brockmann und Sabine Preußner**, die den dreien alles Gute für ihren weiteren Weg wünschen!

Der Walddörfer SV freut sich nun auf seine neuen FSJ-ler, **Simon Frank** und **Jannis Zimmermann**, die am 01. September mit ihrem Freiwilligen Sozialen Jahr im Verein beginnen. Ebenfalls neu am Start ist **Keanu Potschien**, der bereits am 1. August seine Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann im Walddörfer SV startet. Allen dreien wünschen wir einen guten Start. ■

Jule

Simon Frank

Keanu Potschien

Jannis Zimmermann

YMT
YOUNG MOTION TEAM

21.08.2021
Kinder-Disco

21.08.2021
Human Table Soccer*

*Anmeldung bis 15.08.2021

SICHERT EUCH
JETZT
EUREN KURS FÜR
DIE FERIEN!

NEU!
Direkt online buchen.

SÜSEL SEE PARX

☎ 0 45 24 - 1777
suesel-seeparx.de

Im Sommer
Wasserski

04.09.2021
Lasertag

Im November
Bouldern

01.10.2021
Midnight Bowling

Young Motion Team
Hamburg

Ihr habt noch tolle Ideen für Events?
Dann meldet euch bei uns!

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

SKIREISEN

Skireisen 2022

Wir wollen wieder los!

Jugend-Skireise (Königsleiten)	04.03. – 12.03.22
Erwachsenen-Skireise (Heiligenblut)	05.03. – 17.03.22
Familien-Skireise (Bad Gastein)	05.03. – 13.03.22
Erwachsenen/Familien-Skireise (Fügen)	aktuell noch offen

Alle Infos zur Reise und zur Anmeldung finden sich unter der Sportart „Ski“ auf der Website des Vereins.

Sportsbar im Walddörfer Sportforum

Endlich wieder gemeinsam!

Das ist auch das Motto, mit dem unsere Sportsbar im Juni ihren Betrieb wieder aufgenommen hat. Im neu gestalteten Innenraum oder auch auf der überdachten Zeltterrasse hinter dem Sportforum bietet das Gastro-Team erfrischende Getränke vor oder nach dem Sport, kleine Mahlzeiten und auf jeden Fall Zeit und Raum für Begegnung und nette Gespräche.

Die regelmäßigen Öffnungszeiten sind Montag, Dienstag, Donnerstag & Freitag ab 19 Uhr, weitere Öffnungen, z.B. vormittags oder nachmittags sind in der Erprobung.

Das Sportsbar-Team plant bereits besondere Aktivitäten und jahreszeitliche Specials für die Speisekarte, um die Gäste nach der langen Zeit zu verwöhnen und freut sich auf das Wiedersehen! ■

Follow us on Instgram
#sportsbarimwalddoerfersv

Interesse an einer **Raummietung** oder exklusiven Veranstaltung?
Für Anfragen steht unser Serviceteam unter 64 50 62-0 gerne zur Verfügung.

SO SCHMECKT DER SOMMER

Der Start in einen perfekten Sommertag beginnt bei uns auf dem Wochenmarkt, denn hier hat die abwechslungsreichste Jahreszeit ihren Auftritt. Von der Maischolle bis zu den frischen Früchten, kosten auch Sie im Sommer die große saisonale Vielfalt aus. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

MITTWOCHS & SAMSTAGS / 8 BIS 13 UHR

Der Ball rollt weiter

Bazooka Goal Training, Juni 2021

DFB Pokalspiel gegen den FC Bayern München Januar 2021

Foto: N. Gettschat (1)

Trainerwechsel bei den Regionalliga Frauen

Nach sieben Jahren erfolgreicher Tätigkeit gemeinsam mit seinem Trainerkollegen Niklas Wilkowski hat **Niels Quante** zum Ende der Saison die Fußballabteilung des Walddörfer SV verlassen und wird in Zukunft die B Juniorinnen des HSV trainieren.

Niels kam im Jahr 2013 mit einer Gruppe junger Spielerinnen vom TSC Wellingsbüttel zum Walddörfer SV und schaffte es als junger Trainer in kurzer Zeit, eine erfolgreiche Verbindung zwischen den Spielerinnen aus beiden Vereinen herzustellen und diese im Folgejahr in die Frauenfußballbezirksliga zu integrieren.

Niels Quante

Marc Mandel

Hieran schlossen sich Jahre einer ausgesprochen erfolgreichen sportlichen Entwicklung an, u.a. mit der Hamburger Meisterschaft, drei Aufstiegen bis in die Regionalliga, zwei Regionalliga-Vizemeisterschaften, dem mehrfachen Gewinn der Hamburger Hallenmeisterschaft und zuletzt dem Hamburger Pokalsieg. Unvergessen bleibt aus den letzten Monaten die von großem öffentlichen Interesse begleitete Teilnahme am DFB Pokal, bei der in schwierigen Coronazeiten erst in der dritten Runde nach einer deutlichen Niederlage gegen den aktuellen deutschen Fußballmeister FC Bayern München die Reise der jungen Sportlerinnen zu Ende ging.

Dieses Spiel war zugleich der angemessene Abschluss einer langen engagierten Trainertätigkeit von Niels Quante, dem wir für seine weitere sportliche Zukunft alles Gute wünschen!

Nun dürfen wir uns außerordentlich glücklich schätzen, mit **Marc Mandel** einen erfahrenen Trainer aus Schleswig-Holstein gewonnen zu haben, der selbst als junger Spieler in allen Leistungsmannschaften des FC St. Pauli Erfahrung sammeln konnte, später als Herrenspieler in der Hamburger Oberliga aktiv war und in den letzten Jahren vor den Toren Hamburgs als Herrentrainer diese Erfahrung mit pädagogischem Geschick weitergeben konnte. Marc war zuletzt beim VfL Tremsbüttel tätig und hatte schon in den zurückliegenden Jahren ein besonderes Interesse am Frauenfußball entwickelt. Auch er wird mit Niklas Wilkowski weiterhin einen verlässlichen und kompetenten Partner an seiner Seite wissen, so dass auch dieses Tandem sicherlich die Basis für den fortbestehenden sportlichen Erfolg des Frauenfußballs beim Walddörfer SV gewährleisten wird. Wir heißen Marc an dieser Stelle herzlich willkommen! ■ *Heinrich Färber*

Ein neues Tandem für den Nachwuchs

Nach 14 Jahren Amtszeit legt **Kathrin Böge** ihr Amt als G-Junioren-Betreuerin nieder. Kathrin war das Gesicht der G-Junioren, sie hat mit Ihrem Engagement und ihrem Einsatz maßgeblich die Entwicklung des Spielkreises in den letzten Jahren geprägt. Die heutigen Herrenspieler kennt sie noch aus der Zeit, als sie selbst noch als kleine Knirpse im Spielkreis gestartet sind. Der Walddörfer SV möchte sich an dieser Stelle noch einmal ausdrücklich für die tolle gemeinsame Zeit bedanken.

Kristian Horns

Das Ehepaar **Christina und Kristian Horns** haben nun das Amt als Tandem übernommen. Christina kümmert sich um alle administrativen Angelegenheiten. Sie betreut und organisiert die einzelnen Jahrgänge und ist als Ansprechpartnerin für den Elternkreis enorm wichtig. Kristian, mit einer A-Lizenz ausgestattet, hat noch ganz andere sportliche Ziele. Er möchte in den einzelnen Jahrgängen, mit altersgerechten Trainingsinhalten, die fußballerischen Grundlagen für die Zukunft legen. Sein Motto: Mit viel Spaß die Kinder gezielt fördern und fordern. Die Kleinen sind wie ein Schwamm – sie saugen alles auf, sind wissbegierig und begeisterungsfähig. Da wachsen mit Sicherheit tolle Fußballer heran. ■ *Cordula Kempf*

FUSSBALL
Schiedsrichter

Walddörfer SV
Hamburg

Schiedsrichter GESUCHT!

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

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

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

SO FÜHLT SICH GLÜCK AN!

DAS ZIEL IM BLICK BEHALTEN.

GlücksSpirale

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

LOTTO-HH.de

DOSB

790 MILLIONEN
MEHR ALS 790 MIO. EURO FÖRDERUNG FÜR DEN LEISTUNGS- UND BREITENSPORT.

LOTTO® Guter Tipp.
Hamburg

Run auf den Basketball

Achim Richter, (Spieler-)Trainer der 1. Herren, spielt selber Basketball seit er laufen kann und ist ein sehr erfahrener Trainer mit B-Lizenz

Ungebrochen ist die Begeisterung für Basketball – der Run auf unsere Teams ist fast größer als vor der Pandemie. Vor allem im „Mini"- und Jugendbereich freuen wir uns über enormen Zuwachs und eine hohe Nachfrage. Aber auch die Erwachsenen-Teams spüren die allgemeine Freude am einzig wahren Sport, denn auch hier haben nicht nur die bestehenden Teams, sondern auch viele neue Sportler*innen großen Spaß daran, den orangenen Ball in die Hand zu nehmen, und große Freude an den Bewegungsabläufen und Möglichkeiten, die sich im Basketball bieten.

Mit einer Mitgliederzahl von 327 Mitgliedern sind wir nach wie vor die zweitgrößte Abteilung im Walddörfer SV und damit - aller widrigen Umstände zum Trotz - auf dem gleichen Level geblieben. In Teams umgerechnet bedeutet das: 19 Jugendmannschaften und 8 Erwachsenenteams sind seit dem Restart aktiv.

Trainerwechsel 1. Herren

Alle, die am Spielbetrieb teilnehmen, freuen sich riesig, dass es nun wieder losgeht. So auch die 1. Herren, die in den letzten drei Spielzeiten sehr erfolgreich in der 2. Regionalliga Nord am Start waren. In dieser Saison treten sie nun freiwillig zurück in die Oberliga, denn, so Trainer Achim Richter: „Nach der langen Pause geht es jetzt erst einmal wieder darum, die Freude am Spiel wiederzuentdecken. Aber: Die Jungs sind ehrgeizig, wollen mit hoher Intensität trainieren und schnell wieder als Mannschaft zusammenfinden."

Outdoor-Training bei bestem Wetter und ein Gefühl von Freiheit. Mit Begeisterung sind alle wieder beim Training dabei.

Achim Richter hat die Mannschaft nach dem abrupten Ende der vergangenen Saison als Spielertrainer übernommen. Doch neu ist ihm dort nichts, denn er kennt die Mannschaft so gut wie seine eigene Westentasche. Und zwar als Spieler wie auch als Trainer. Mit nur wenigen Unterbrechungen gehört Achim seit bereits mehr als 20 Jahren zum Team der 1. Herren und war auch für insgesamt 6 Saisons schon ihr (Spieler-)Trainer. Und das zeigt auch das Besondere der Mannschaft: Ihr Kernteam steht seit sehr vielen Jahren fest zusammen - und wird regelmäßig aufgestockt durch eigenen Nachwuchs wie auch externe Zugänge.

Und wie ist der Plan für die aktuelle Saison? „Wir möchten oben mitspielen – aber wir wissen, dass dies aufgrund der erhöhten beruflichen und privaten Verpflichtungen vieler Spieler eine große Herausforderung wird. Gleichzeitig werden wir die Saison dazu nutzen, unsere Jugendspieler an die Mannschaft heranzuführen," sagt der erfahrene Trainer.

Pläne für die Damen und die Jugend

Auch für den Damenbereich geht es in dieser Saison vor allem darum, den weiblichen Nachwuchs in die Damenmannschaften zu integrieren. Und über den Spielbetrieb hinaus gibt es weitere Pläne, so soll ein Mini-Camp im Herbst und, wenn die Umstände es ermöglichen, noch in diesem Jahr ein Jugend-Camp (U14-U18) stattfinden.

■ *Silke Seibel*

Abschied von einem großen Basketballer

Hans Arnold, Gründer der Basketballabteilung des Walddörfer SV, ist am 20. April 2021 im Alter von 92 Jahren unerwartet verstorben.

Seit der Gründung der Abteilung im Jahr 1966 hat Hans noch bis vor zwei Jahren immer aktiv Basketball im Walddörfer SV gespielt und die Abteilung mit all seiner Tatkraft unterstützt und gefördert. Viele Jahre führte er sie als Vorsitzender und wurde schließlich zum Ehrenvorsitzenden der Basketballabteilung ernannt. Bereits 1977 war ihm für seinen Einsatz die Ehrenmitgliedschaft des Walddörfer SV verliehen worden, von 2000 bis 2010 hatte er im Verein das Amt des Revisors inne. Für sein langjähriges, ehrenamtliches Engagement im Sinne des Sports erhielt Hans Arnold im Jahr 2009 vom Hamburger Senat die „Medaille für treue Arbeit im Dienste des Volkes".

Bereits vor sieben Jahren hatte die Abteilung in Anerkennung seiner jahrzehntelangen Leistung für Verein und Basketball mit dem „Hans-Arnold-Cup" ein generationsübergreifendes Basketballturnier ins Leben gerufen, das nun künftig dazu beitragen wird, sein Andenken in ehrenvoller Erinnerung zu halten.

Der Walddörfer SV, die Basketballabteilung und die Seniorenmannschaft nehmen Abschied von Hans Arnold, dem Urgestein und Gründer unserer Abteilung, in tiefer Dankbarkeit für alles, was er vor 55 Jahren begonnen und so engagiert vorangetrieben hat.

HANDBALL

Wir sind zurück!

Nach ungefähr einem halben Jahr ohne Handball war es Anfang Juni endlich soweit und wir durften wieder zurück in unsere gewohnte Umgebung - in die Sporthalle. Das nahm sich die Abteilungsleitung der Handballer zum Anlass, bei ihren Mitgliedern zu bedanken. In einem Schreiben wurde sich für das enorme Durchhaltevermögen bedankt, da nahezu alle Mitglieder der Abteilung treu geblieben sind und wir bereits jetzt den Mitgliederstand aus dem März 2020 übertroffen haben. In dem Schreiben wurde vor allem aber in die Zukunft geschaut, denn die Abteilung hat viele Ideen!

Handballcamp

Nach einem erfolgreichen ersten Durchgang im vergangenen Jahr fand auch in diesem Jahr wieder ein Handballcamp in den Sommerferien statt. Vom 26. bis 30.07. konnten Handballer und Neulinge der Jahrgänge 2005 bis 2013 eine Woche mit Spielen, Sport und Spaß rund um den Handball verbringen. Durch die Förderung des HSB konnte das Camp in diesem Jahr sogar kostenlos stattfinden.

Sommerfest

Im vergangenen Jahr ist die Jugendabteilung des Handballs im Walddörfer SV zwanzig Jahre alt geworden. Dieses Jubiläum wollen wir zum Anlass nehmen und gemeinsam mit der gesamten Abteilung ein Sommerfest feiern. Dies ist natürlich auch die Gelegenheit nach der langen Pause wieder zueinander zu finden und die Kontakte innerhalb des Handballs beim WSV wieder aufleben zu lassen. Das Sommerfest wird am 14.08. stattfinden. Wie bei so vielen Dingen lässt die Corona-Pandemie auch hier keine Planungssicherheit zu. Wir werden aber alles Mögliche dafür tun, damit das Sommerfest stattfinden kann. Der Rahmen wird dann sicher von der aktuellen Lage abhängen.

Spielbetrieb

Neben allen Aktionen, die abseits vom Handballfeld geplant sind, freuen wir uns natürlich auch darauf, dass in diesem Jahr voraussichtlich ein Spielbetrieb stattfinden kann. Bereits im August werden die ersten Turniere stattfinden und am Wochenende 11./12. September wird die Saison 21/22 dann starten. Dann können alle Kinder und Erwachsenen nach anderthalb Jahren endlich zeigen, was sie von zu Hause, an der frischen Luft und in der Halle trainiert haben.

Wie ihr seht, stehen in den nächsten Monaten also einige spannende Aktionen an. Wir freuen uns darauf wieder sehr viel befreiter unserem Lieblingssport nachgehen zu können, egal ob beim Handballcamp, beim Sommerfest oder beim normalen Trainings- und Spielbetrieb. Jeder, der das mit uns gemeinsam tun möchte, ist natürlich herzlich willkommen.

■ *Malte Paetzel*

Der Ball muss über´s Netz

Früh übt sich: Unsere Jugendarbeit

Die Abteilung hat ihre aktive Jugendarbeit in den letzten Monaten weiter fortgesetzt und ausgebaut. So wurde aufgrund der großen Nachfrage die weibliche Jugend 2008-2010 noch einmal in zwei Teams (2007/2008 und 2009/2010) aufgeteilt.

Wir freuen uns, mit **Mareike Rode** eine engagierte Trainerin und Jugendsprecherin gefunden zu haben, die uns in unserer Jugendarbeit unterstützt und neue Ideen einbringt. Als langjährige Volleyballerin mit viel Erfahrung im Training und in der Verbandsarbeit, trainiert sie aktuell unsere 3. Damen und unsere Minis in der Ballschule.

Trainer (m/w/d) gesucht!

Wir suchen aktuell noch eine*n Co-Trainer*in für unsere 2. Herren sowie Trainer*innen für die Kinder- und Jugendarbeit.
Meldet euch gerne bei Torben Tank unter volleyball@walddoerfer-sv.de

Aktiv bis in das Alter: 40 Jahre Volleyball-Senioren

1981 gegründet, feiert die Mannschaft in diesem Jahr ihr 40-jähriges Bestehen. Wir gratulieren zum Jubiläum und zu den beeindruckenden Erfolgen unserer alten Herren bei insgesamt über 115 Meisterschaften:

- 40 Mal Hamburger Meisterschaften - davon 28 x Meister, 17 x Vizemeister
- 44 Mal Norddeutsche Meisterschaften - davon 12 x Meister, 11 x Vizemeister
- 22 Mal Deutsche Meisterschaften - davon 2 Mal 2. Platz!

Auch jetzt sind noch Mitglieder der ersten Stunde aktiv beim Training dabei und zeigen, wie Sport in der Gemeinschaft gesund und beweglich hält. Aber die Mannschaft freut sich auch über weitere interessierte Spieler. Kontakt: **Günter Ploss**, volleyball@walddoerfer-sv.de

■ *Torben Tank*

Fechten im Freien

Während von den Fechterinnen und Fechtern im normalen Trainings-Alltag kaum mehr zu sehen ist, als dass weiß gekleidete Mädchen und Jungen in Kniebund-Hosen und langen Kniestrümpfen riesige Taschen hinter sich herschleppend in der Turnhalle verschwinden, hat Corona uns in die Öffentlichkeit katapultiert.

Sobald es im Rahmen der Pandemie-Lockerungen möglich war, hat auch die Fechtsparte ihr Training wiederaufgenommen – und zwar draußen! Statt in der Fechthalle wurde davor oder dahinter trainiert, nicht selten bestaunt von den anderen Sportlern oder zufälligen Passanten.

Zunächst durften die jüngeren Fechterinnen und Fechter bis einschließlich 14 Jahren zwei Mal wöchentlich in kleinen Gruppen trainieren. Im Mai kamen dann auch die älteren Jahrgänge ab 15 Jahren aufwärts zum Zug, wenn auch nur einmal pro Woche. Bei zum Teil noch eisigen Temperaturen und manchmal sogar Regenschauern haben die Fechterinnen und Fechter begeistert trainiert, angeleitet von unseren Trainern Patrick Pampel und Henrik Wolf und – das freut uns besonders - vielen freiwilligen Nachwuchstrainern aus den Reihen der erfahrenen Fechterinnen und Fechter.

„Wir haben nach dem obligatorischen Aufwärmen Beinarbeit, Partnerübungen und Athletiktraining gemacht. Nur auf das freie Fechten gegeneinander, unsere eigentliche Wettkampf-Vorbereitung, mussten wir aufgrund der geltenden Schutzverordnungen verzichten“, sagt Patrick Pampel.

Im Juli will sich das Trainer-Duo Henrik Wolf und Patrick Pampel mit den insgesamt 8 engagierten Nachwuchstrainern zusammensetzen und überlegen, wie das Training nach den Sommerferien weitergeführt werden könnte – natürlich immer abhängig von den jeweilig geltenden COVID 19-Verordnungen. Welches Training dann möglich ist, ob in der Halle oder vorerst weiter „Outdoor“, in kleinen oder großen Gruppen, wird sich hoffentlich bald klären.

Zusammenhalt auch in der Krise – das hat die Fechtabteilung im letzten schwierigen Jahr einmal mehr bewiesen.

■ *Susanne Amrhein*

Abschied von Karsten Filter

Ganz plötzlich und unerwartet ist unser Mitglied Karsten Filter am 25. Dezember 2020 verstorben. Sein Tod bedeutet einen großen Verlust für die Fechtsportabteilung des Walddörfer SV.

Schon früh engagierte er sich für die sportliche Leitung der Fechtabteilung. Karsten war seit dem ersten Training am 2. September 1970 als Fechter und später als Trainer aktiv. Besonders engagiert war er bei der Organisation unserer eigenen Fechtturniere und der sportlichen Entwicklung seiner Fechterinnen und Fechter. Er widmete sich den Themen Nachwuchsarbeit und Leistungssport, der Verbandsarbeit und dem sozialen Zusammenhalt der Fechtabteilung.

Seine außergewöhnliche Fachkompetenz, seine offene Lebenseinstellung, sein Engagement und seine Herzlichkeit im Umgang mit allen Fechterinnen und Fechtern, Eltern und Freunden machten ihn zur Seele unserer Abteilung. Die Fechtabteilung bleibt Karsten Filter in großer Dankbarkeit verbunden und wird sein Andenken in Ehren halten. ■

Eröffnung der neuen Tennisplätze

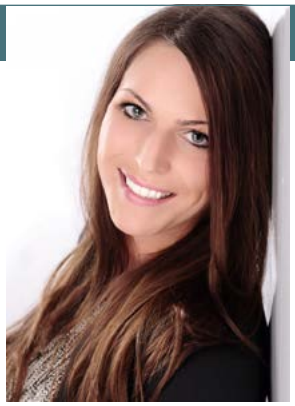
Am 05.06.2021 hat der Vorstand zwei zusätzliche Tennisplätze auf der Tennisanlage Berner Au für den Spielbetrieb freigegeben.

Tolles Wetter – beste Stimmung bei der kleinen, feinen Eröffnung der sanierten Tennisplätze 3 und 4 auf der Tennisanlage Berner Au.

Corona-konform waren nur wenige Teilnehmer*innen dabei, doch alle freuen sich über die wunderschönen, neuen Plätze. Der schattige Platz 4 hat Chancen, zumindest an heißen Tagen der Lieblingsplatz unserer Mitglieder zu werden.

Marcel Reimers, Vorstand Sport und Marco Gehrke, Fachlicher Leiter und Haupttrainer Tennis kam die ehrenvolle Aufgabe zu, das rote Band durchzuschneiden und die Mitglieder zum Spiel auf den neuen Plätzen einzuladen.

Wir wünschen viel Spaß bei NOCH MEHR TENNIS im Walddörfer SV!



Katrin Gläsner
gepr. Immobilienfachwirtin

Ihre „Maklerin mit Herz und Verstand"

Mitglied im ivd

Zentral in Volksdorf

Individueller Service für Ihre Immobilie:

- Verkauf
- Vermietung
- Energieausweis
- Immobilienbewertung
- Wohnflächenberechnung

KGI
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

Gemeinsam macht es einfach mehr Spaß

Als Outdoorsportart durften wir ab dem 22. Mai wieder in der Gruppe trainieren und sofort wurde das Training montags, mittwochs und donnerstags aufgenommen. Auch die Einsteigergruppe startete wieder donnerstags. Häufig gab es das Feedback: Wir haben es so vermisst und gemeinsam macht es einfach mehr Spaß. Auch am Wochenende fanden sich schnell Gruppen für eine kürzere oder längere Tour z. B. zum Schalsee, nach Lauenburg oder nach Ratzeburg.

Alle hoffen natürlich, dass die **25. Cyclassics dieses Jahr am 22. August** stattfinden kann und wollen dafür fit sein.

Unsere ausgefallene Harztour wollen wir vom 24.–26. September nachholen.

Ab Oktober geht es dann sonntags um 10 Uhr vom Sportforum wieder mit dem MTB bzw. Crossbike los. Auch die Teilnahme an CTF's (Crosstourenfahrten) ist geplant. Besondere Highlights im Winter sind Touren in die Harburger Berge oder in die Lüneburger Heide. ■ *Ute Hillig*

Fachliche Leitung
Rolf Ebert

- **Aktiv im Verein:** Mitglied seit 2003, Gruppenleiter seit 28.10.2005 (Gründung der Radsportgruppe), seit drei Jahren Übungs- und Tourenleiter
- **Neben dem Sport:** Angestellt als Personaleinsatzplaner bei der Deutschen Telekom Service. Neben dem Rennrad/MTB Sport begeistert er sich seit seinem 15. Lebensjahr auch für das Modellsegelfliegen.
- **Warum ich mich im Walddörfer SV engagiere?** Weil ich die Begeisterung am Sport im Freien wecken und meine Leidenschaft für den Radsport mit vielen netten Sportlern teilen möchte.

INLINE-/SPEEDSKATING

Es geht wieder rund

Inline-Skating Trainingscamp Gettorf, Juni 2021

Sobald der Outdoor-Sport in kleinen Gruppen im April wieder erlaubt war, haben wir wieder mit dem Inline- bzw. Speed-Skaten begonnen – mit den Anfängern auf dem Schulhof der Grundschule Buckhorn und mit den Fortgeschrittenen im Stellmoorer Tunneltal. Eine Besonderheit sind unsere Sommertrainingszeiten auf der Eisbahn in Stellingen!

Anfang Juli fand unser jährliches Trainingslager auf der Skatebahn in Gettorf statt. Wie immer waren wir im DLRG Gästehaus in Eckernförde untergebracht und hatten intensive Trainingseinheiten und eine tolle gemeinsame Zeit.

Leider sind bisher fast alle Wettkämpfe ausgefallen. Umso begeisternder war die erfolgreiche Teilnahme zweier Speed-Skater aus der Leistungsgruppe bei der Deutschen Meisterschaft in Halle.

Wir hoffen jetzt noch auf einige Hallenrennen im Herbst und Winter. Außerdem freuen sich alle Skater ab 10 Jahren auf unsere **Walddörfer Inlinerunde** in Volksdorf, die für den **05.09.21** geplant ist. ■

Fachliche Leitung: **Sabine Preußner**

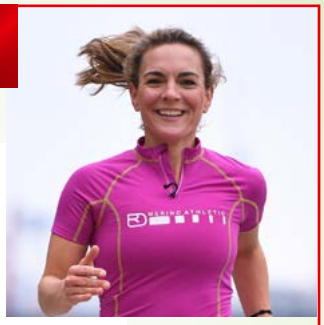
- **Aktiv im Verein:** sseit 2009 Trainerin Inlineskating, seit 2013 Sportorganisation/fachliche Leitung
- **Neben dem Sport:** Zwei skatebegeisterte Kinder, Handballbegeisterter Mann, Skifahren, SUP, Hund. Fest angestellt für die Organisation der Schulkooperationen und Ferienangebote des Walddörfer SV
- **Warum ich mich im Walddörfer SV engagiere?**... weil er der einzige Hamburger Verein ist, der Kinder und Jugendliche im Speed-Skating trainiert. Der Kombi-Job Sportorganisation und Trainerin ist großartig und sehr motivierend!

TRIATHLON

Swim - Bike - Run

Sommerzeit ist Triathlonzeit! Wir sind mit unseren – inzwischen über 30 Triathlon-Kindern – wieder am Start und trainieren jeden Donnerstagnachmittag auf dem Allhornplatz. Aufgrund der großen Nachfrage werden wir unsere Gruppe nach den Sommerferien nach Altersgruppen in die Minis / (5-7 Jahre), Kids (8-10 Jahre) und Teens (11-14 Jahre) aufteilen. **Neue Kinder sind herzlich willkommen! Eine Kontaktaufnahme über triathlon@walddoerfer-sv.de ist erforderlich.**

Fachliche Leitung
Penka Lehne



- **Aktiv im Verein:** Seit ca. 3 Jahren liegt mir das Trainieren unseres Nachwuchses, wie auch der Erwachsenen im Bereich Triathlon für den Walddörfer SV sehr am Herzen
- **Neben dem Sport:** 3 wundervolle Kids, genauso sportfaszinierter Mann und Papa, Triathlon, Reiten, Tanzen, Wassersport, gesunde Ernährung und mein geliebter Job, das Fliegen, füllen meine Tage ausreichend
- **Warum ich mich im Walddörfer SV engagiere?** Ich bin ein kleiner Hippelpeter und freue mich immer umso mehr, wenn ich ein bissle von meiner fröhlich sprudelnden Energie teilen darf! Im Training ist genau das meine Quelle der Motivation und dem Walddörfer SV und seinen Mitgliedern schenke ich diese Energie gerne!

Noch steht es nicht fest, ob der wiederholt verschobene **HASPA Hamburg Marathon (NEU: 12.09.2021)** und die **Hamburg Wasser World Triathlon Championship (NEU: 18./19.9.2021)** stattfinden können. Dennoch bereiten sich einige unserer erwachsenen Triathleten intensiv auf diese Sportevents vor. Wir drücken die Daumen! ■

GESUNDHEITS- UND REHA-SPORT

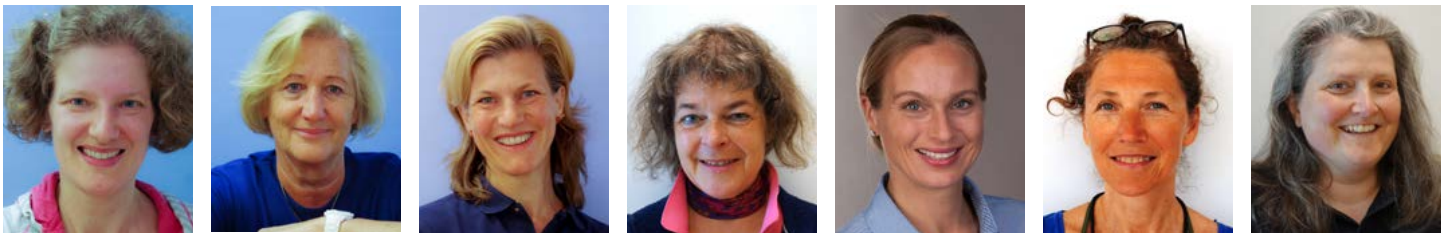
Achtsam und ausdauernd

Mit Rehasport Gesundheit erhalten

Wir haben unseren Rehabilitationsbereich ausgebaut und bieten aktuell von Montag bis Freitag über 20 Kurse in den Bereichen Herzsport, Lungensport und Orthopädiesport an. Durch unsere Reha-Kurse erhalten die Teilnehmer nach einem Unfall, einer Verletzung oder bei altersbedingten Beschwerden die Möglichkeit, wieder in Bewegung zu kommen und Kondition und Kraft aufzubauen. Voraussetzung für eine Teilnahme ist eine aktuell gültige ärztliche Verordnung sowie eine persönliche Beratung durch unser Reha-Team.

Wir sind für Sie da!
Sprechstunde: Mittwoch 12:00 bis 14:00 Uhr
Email: rehasport@walddoerfer-sv.de
Telefon: 040/645062-0

Unser Trainer-Team!



Unser Reha-Trainer-Team (v.l.n.r.) Anja Englert – Orthopädie, Antje Surenbrock – Herzsport, Christiane Matiebel – Orthopädie, Kerstin Hönigschmidt – Herz- und Lungensport, Maren Höfermann – Orthopädie, Silke Hänsel - Orthopädie, Petra Treske - Orthopädie

Apotheke am Bahnhof Volksdorf
– Marlis Krampf –
ALLOPATHIE
HOMÖOPATHIE
NATURHEILKUNDE
Marlis Krampf • Farmsener Landstr. 189
Tel. 040 / 603 42 45 • Fax 040 / 609 11 294
Mo.–Fr. 8.30–19.00 Uhr • Sa. 8.00–13.30 Uhr

Ihre Orthopädieschuhtechnik in Volksdorf & Ahrensburg
Komfortschuhe, Kinderschuhe, Wander - und Trekkingschuhe
Laufgut® Paulig
GUTE SCHUHE · GESUNDE FÜSSE
Ihr Spezialist für gutes Laufen
Orthopädieschuhtechnik
Wiesenhöfen 9 · 22359 HH-Volksdorf · Tel 040-603 52 14
Hagener Allee 5 · 22926 Ahrensburg · Tel 04102-2180205
www.laufgut-paulig.de @laufgutpaulig
Volksdorf: Mo-Fr 09.00-18.00 Uhr · Sa 09.00-13.00 Uhr | Ahrensburg: Mo-Fr 09.30-18.30 Uhr · Sa 09.30-14.30 Uhr

Männergymnastik mit Jenny

Fit und Gesund im Alter

Fortschritte können nur durch regelmäßigen Sport erzielt werden. Als Mitglied des Walddörfer SV haben unsere Teilnehmer die Möglichkeit, sich zusätzlich zu ihren Reha-Kursen aus über 300 weiteren Kursen pro Woche ein eigenes Sportprogramm ganz nach ihrem eigenen Fitness- und Gesundheitszustand zusammenzustellen.

Viele unserer Reha-Trainer sind auch Kurstrainer in den Bereichen Fit und Gesund (Gesundheitssport) und Gymnastik & Turnen. Kursangebote wie „Herz-Kreislauf-Training", „Fitness-Training", „Haltung und Bewegung", „Wirbelsäulengymnastik" oder „Rückenfit" knüpfen inhaltlich am Rehasport an und sind eine gute Ergänzung.

Und wer dann noch gezielter trainieren möchte, findet weitere Gelegenheit dazu in unserem Gesundheits- und Fitness-Studio. ■ *Annett Tudsen und Susanne Teichmann*

SENIORENTREFFEN

Wiedersehen im Sportforum

Wir freuen uns sehr, dass wir im zweiten Halbjahr 2021 auch unsere Tradition der Seniorentreffen wiederaufnehmen können und laden herzlich zu folgenden Veranstaltungen ein:

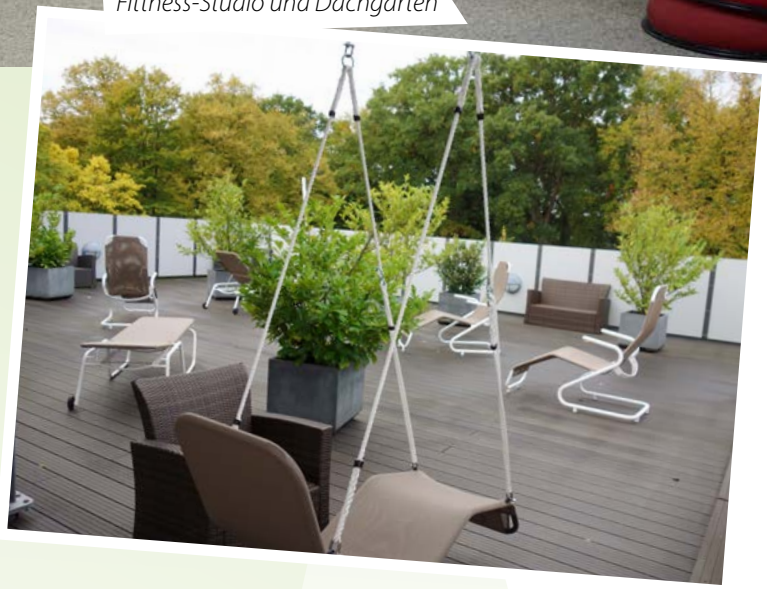
21.08.2021 Seniorentreffen im Rahmen des Walddörfer Sportsommer

- 13:00 Uhr Gemeinsame Mittagssuppe beim Walddörfer Sportforum
- 14 – 15 Uhr Flamenco und Orientalischer Tanz zum Zuschauen
- 15 – 17 Uhr Fit & Gesund: Kleine Bewegungsangebote mit Jenny zum Zuschauen und Mitmachen

10.12.2021 Seniorencafé im Advent mit Weihnachtsliedern und Geschichten

Weitere Ideen sind herzlich willkommen!

Fittness-Studio und Dachgarten



GESUNDHEITS- UND FITNESS-STUDIO

Jetzt wieder durchstarten!

Viele Menschen merken erst bei der Wiederaufnahme des Sports, dass die lange Zeit des Lockdowns nicht spurlos an ihm vorübergegangen ist und Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit gelitten haben.

Gesundheit und Fitness stehen bei unserem Studio an erster Stelle. Auf der Basis einer ausführlichen Eingangsanalyse erstellen unsere Studiotrainer gemeinsam mit den Sportinteressierten einen auf die persönlichen Ziele abgestimmten Trainingsplan.

Im großzügigen Gerätepark (Indoor UND Outdoor) können die Studiomitglieder wochentags von 8:00 bis 22:00 Uhr sowie am Wochenende von 9:00 bis 19:00 Uhr trainieren und werden dabei von den Studiotrainern des Vereins professionell begleitet.

Darüber hinaus können die Studiomitglieder alle Sportangebote des Beitragsstufensystems des Vereins (z.B. Fitnesskurse, Pilates, Yoga, etc.) sowie exklusiv die Studiokursangebote im Bereich Balance Motion, Indoorcycling und Langhantel nutzen.

Save the Date I: Ab Oktober bieten wir wieder unsere beliebten langen **Sauna-Nächte** an. Aktuell Informationen dazu gibt es rechtzeitig unter www.walddoerfer-sv.de

Save the Date II: Am **23.10.2021** findet im Studio ein **Gesundheitstag** rund um das Thema „Gesundheit, Fitness, Sport“ statt. Die Teilnahme ist für Mitglieder und Nichtmitglieder kostenfrei. Aktuelle Informationen dazu unter www.walddoerfer-sv.de

Seit Mitte Juni ist auch der Wellnessbereich mit zwei Saunen, Ruhebereich und dem Dachgarten im Walddörfer Sportforum wieder nutzbar – eine willkommene Ergänzung für die Entspannung nach dem Training.

NEU: Fitness-Training ab 16 Jahren!

Lust auf Gerätetraining und mehr? Wir haben das Eintrittsalter für unser Gesundheits- und Fitness-Studio gesenkt. Seit 01.06.2021 können auch Jugendliche ab 16 Jahren in unserem Studio trainieren. Voraussetzungen sind eine umfangreiche Eingangsanalyse und Erstellung eines individuellen Trainingsplans sowie die Einweisung in die Gerätenutzung durch unsere Studiotrainer.

Endlich wieder Training!

„Es war für mich eine Herzensangelegenheit, auch während des Lockdowns Mitglied in meinem Gesundheits- und Fitness-Studio zu bleiben. Ich empfinde hier die gleiche soziale Verpflichtung, wie auch bei zwei anderen Mitgliedschaften in kulturellen Einrichtungen, die ich in der Zeit ebenfalls unterstützt habe.

Trotzdem ist es aber natürlich noch viel schöner, dass ich nun endlich meine Mitgliedschaft auch wieder aktiv beim Sport nutzen kann. Die letzten Wochen, in denen mein Studio leider wieder geschlossen bleiben musste, haben mich das Training doch schmerzlich vermissen lassen – und das manchmal sogar wortwörtlich. Denn vor dem Lockdown war ich regelmäßig dreimal in der Woche beim Training, um etwas für meinen Körper zu tun und habe die positiven Einflüsse auf meine Gesundheit sehr zu schätzen gelernt.

Außerdem freue ich mich, endlich wieder die anderen Trainierenden und die netten Trainer aus dem Studioteam sehen zu können. Neben all den positiven Auswirkungen, die das Training auf mein körperliches Wohlbefinden bietet, liebe ich auch den kleinen Klön-Schnack mit den anderen Anwesenden. Denn das sorgt für gute Laune und wirkt sich somit positiv auf mein seelisches Wohlbefinden aus und davon kann man in der aktuellen Zeit gar nicht genug bekommen."

Renate, seit über 14 Jahren Mitglied im Gesundheits- und Fitness-Studio des Walddörfer SV

Noch bis zum 30.09.2021 Prämie sichern und sparen!

Rückkehr- oder Aufstiegs-Prämie

Wer bereits Mitglied in unserem Studio war oder aktuell Mitglied des Walddörfer SV ist und nun im Studio trainieren möchte, spart bei Eintritt bis zum 30.09.20201 die (Wieder-) Aufnahmegebühr von 30 €.

Willkommens-Prämie

Wer als Neumitglied bis 30.09.2021 in das Gesundheits- und Fitness-Studio des Walddörfer SV eintritt, spart jetzt als Neueinsteiger 50% der Studio-Beitrittsgebühr und zahlt statt 60 € nur 30 €

Das Gesundheits- und Fitness-Studio in Volksdorf

Geräte • Kurse • Wellness

- Umfangreiche Eingangsanalyse zur Ermittlung der persönlichen Wünsche und Bedürfnisse
- Training im großzügigen Gerätepark auf über 600 qm – Indoor UND Outdoor
- Vielfältiges Kursprogramm mit über 120 Angeboten für mehr Spaß und Abwechslung beim Training
- Großzügiger Wellnessbereich mit Saunen und Panoramadachgarten zum Entspannen

... und vieles mehr

Walddörfer SV • Halenreie 32 – 34 • 22359 Hamburg • 040 / 64 50 62-0 • info@walddoerfer-sv.de • 360 Tage im Jahr geöffnet

YOGA

Ruhe und Kraft

Der Walddörfer SV bietet jede Woche über 20 Yoga-Kurse an. Von den klassischen Yoga-Formen des Hatha-Yoga oder Kundalini-Yoga über kraftvollere Yoga-Varianten wie Yoga Intensive oder Yoga Flow bis hin zum ruhigen Yin Yoga haben Yogainteressierte im Verein eine große Auswahl. Auch spezielle Zielgruppen wie After Work Yoga für Männer (Workshop) oder Yoga Kids finden sich im Sportprogramm des Vereins.

Save the Date: Yoga Special am 13.11.2021
Eine gute Gelegenheit, die unterschiedlichen Stile kennenzulernen und sich einen besonderen Tag zu gönnen, bietet das jährlich im November stattfindende Yoga Special: im Zeitraum zwischen 10 und 16 Uhr werden unterschiedliche Yoga-Stunden angeboten. Die Teilnehmer*innen können die verschiedenen Yoga-Lehrer*innen kennenlernen und sich in den Pausen mit anderen Teilnehmer*innen austauschen.

Das genaue Programm wird rechtzeitig über unsere Website bekanntgegeben. ■

Hinweis: Ab 01.10.2021 wird unser Sportangebot Yoganetics (bislang unter Aerobics & Workout) bei der Sportart Yoga eingestuft.

KARATE-DO

Gemeinsam durch den Lockdown

Die Karatekas im Walddörfer SV haben sich mit Online-Trainings und Challenges gemeinsam durch den Lockdown trainiert. Ein besonderes Erlebnis war dabei auch in diesem Jahr wieder das traditionelle Kangeiko-Training zum Jahresbeginn (verspätet erst am 28.02.!), dass Pandemie-bedingt individuell zuhause per ZOOM durchgeführt und abschließend mit dem obligatorischen kalten Guss gekrönt wurde (siehe Video auf der Website).

Fachliche Leitung
Martin Kröckel

- **Aktiv im Verein:** Seit 1996 Mitglied Karate. Seit über 20 Jahren unterrichtet er als Trainer Kinder, Jugendliche und Erwachsene und ist fachlicher Leiter Karate.
- **Neben dem Sport:** Tätigkeit als Orchesterinspizient beim NDR. In seiner Freizeit mag er Camping, gute Bücher und seine Hündin Billie.
- **Warum ich mich im Walddörfer SV engagiere?** Der Verein ist seit über 20 Jahren die sportliche Heimat unserer Karate Gruppe und wir schätzen die Unterstützung und Zusammenarbeit durch den Verein sehr.

Umso größer war die Freude, als ab Mitte März im Freien zunächst für die Kinder unter 14 Jahren, ab Mitte Mai auch das kontaktfreie Training mit den Älteren wiederaufgenommen werden konnte. Und selbst als es ab Juni wieder Indoor möglich gewesen wäre, bevorzugten unsere Karatekas das Training im Freien bzw. luftigen Zelt.

Freie Plätze für Jugendliche
Nach den Sommerferien werden einige Gruppen neu organisiert. „Gerade unter den Jugendlichen haben wir durch die Einschränkungen des Lockdowns einige Teilnehmer*innen verloren. Nun starten wir ab August freitags von 16:30 – 17:30 Uhr im Sportforum eine Trainingsgruppe für 12 bis 16-jährige und freuen uns auf junge Menschen, die neugierig auf Karate-Do sind.“, so Martin Kröckel, Trainer und fachlicher Leiter Karate. ■

Es geht um Ihre Gesundheit!

- Die Ursachen + Zusammenhänge erkennen durch Untersuchung mit Labordiagnostik und Dunkelfeldmikroskopie
- Behandeln mit Naturheilkunde und orthomolekularen Produkten

Ihre Gesundheit steht bei mir im Mittelpunkt!

GANTH
Ganzheitliche Therapie

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

NEU

Kobudō

Ab August bietet der Walddörfer SV am Dienstag- und Donnerstagabend in der Gymnastikhalle Eulenkrugstraße eine neue Kampfkunst an. Ryu Kyu Kobujutsu, eine Stilrichtung des Kobudō, ist eine traditionelle japanische Waffenkampfkunst. Eng verwandt mit dem Karate ist es eine Ergänzung zum sogenannten „Weg der leeren Hand".

Im Kobujutsu werden verschiedene Waffen unterrichtet. Wir beginnen mit dem Bo (Langstock). Es folgen Sai (Metallgabeln), Tonfa (Mehrzweckstock der Polizei), Nunchaku und Kama (Metallsichel) bis zum 1. Dan.

Insgesamt gehören acht Übungswaffen zum System.

Inhalt des Trainings ist nicht nur das Erlangen der Techniken, sondern auch intensives Kumite, also Partnerübungen, um eine gute Wehrfähigkeit zu erlangen. Ein gewünschter Nebeneffekt des regelmäßigen Trainings ist die Entwicklung der Persönlichkeit und die Konzentration auf das Wesentliche.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jedoch ist ein Mindestalter von 15 Jahren notwendig. Ein unlackierter und splitterfreier Stock von ca. 1,80 m Länge ist zum Training mitzubringen. ■

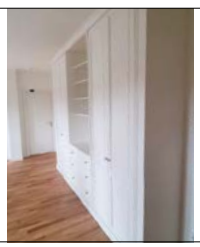
Cornelia Scharfschwerdt und Thomas Scharfschwerdt

SCHWIMMEN

Endlich wieder ins Wasser!

Schwimmsportler hatten unter dem Lockdown besonders zu leiden, war doch das Schwimmen Indoor und Outdoor monatelang untersagt. Erfinderisch wurde ein, Fitnesstraining Schwimmen im Freien für Kinder bis 14 Jahren ab März im Freien aufgenommen und dankbar angenommen. Erst ab Anfang Juni ging es dann für die Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen wieder ins Wasser.
Für unsere **Schwimmschule** hat dies einen großen Rückstau zur Folge und die Herausforderung, nun zwei Schwimmjahrgänge an das Schwimmen heranzuführen ist groß!

Für unsere **Leistungsschwimmer** fand in diesem Sommer erstmalig ein Ferientraining statt. Gestaffelt in drei Altersstufen konnten die Schwimmer im Berufsförderungswerk und im Parkbad Volksdorf drei Wochen lang mit je zwei Trainingseinheiten pro Woche in ihr Training zurückfinden und sich auf die hoffentlich reibungslos startende Schwimmsaison vorbereiten. ■ *Barbara Vielhauer*


UNO TISCHLEREI
ANDREAS THUROCZY
SIE WOLLEN AUFMÖBELN?
WIR FERTIGEN FÜR SIE INDIVIDUELLE MÖBEL UND EINBAUTEN.
WWW.UNO-TISCHLEREI.DE
TELEFON 040/486282

Parkour-Spots in Hamburg

Seitdem ich vor neun Jahren angefangen habe im Walddörfer SV Parkour zu trainieren, haben meine Freunde und ich uns schwer damit getan, sichere und passende Orte zu finden, wo sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene das Gelernte jenseits von Hallen und Matten anwenden können. Leider sind Skater und Parkourläufer in der Stadt ungern gesehen. Wir bleiben nicht auf den vorgesehenen Wegen, wir klettern auf Mauern und halten uns an keine herkömmlichen Regeln im Sport wie „du hast nur drei Versuche" oder „so viele Punkte bis ihr gewinnt". Dabei machen wir nicht einmal irgendetwas kaputt. Aber verstehen kann ich es trotzdem, dass ein Sport, der kein Spielfeld und kein Sportplatz braucht, für einige befremdlich sein kann. Deswegen habe ich es mir zum Ziel gemacht, für mein Jahresprojekt im FSJ Orte zu finden, die öffentlich sind und an denen man Parkour ungestört und auf vielen verschiedenen Art und Weisen trainieren kann.

Folgende Locations kann ich euch für das Training empfehlen:

Location 1:

Stadtpark – Rübencamp City Nord.
Plateau mit Treppenstufen. Ein guter Ort zum Ausprobieren und für Fortgeschrittene zum Warmwerden.

Location 2:

Lichterpark an der Petrikirche
Super Location für Tricking, (Saltos, Flick Flack etc.) Wallruns oder Jumps und natürlich auch für normalen Parkour. Die großen Stahlwände, die auf beiden Seiten des Parks stehen, sind leicht schräg und so perfekt für Tricks. Auch von den Lichtern kann man Sprünge versuchen und dabei weich im Gras landen.

Location 3:

Bank am Gertrudenkirchhof
Funktional und gleichzeitig ein Kunstwerk, ein perfekter Ort für unzählige verschiedene Tricks und Jumps!

Location 4:

Plateau vor der Hamburger Kunsthalle
Ein gigantischer Block aus rotem Stein mit stark abfallenden Seiten, der mit seinen Treppen, den Schrägen, dem Geländer und der weiten Fläche unzählige Möglichkeiten für Parkour und Freerunning bietet. Eine coole Location und mein absoluter Lieblingsplatz!

Ausführliche Beschreibungen findet ihr auf unserer Website. ■ *Ingmar Rumpf*

Mit viel Vertrauen trauen

Rock´n´Roll Akrobatik ist mehr als die 50er und Petticoats. Die Lebensfreude und neue Bewegungen gehören aber immer noch absolut dazu!

Trau Dich! Einen kleinen mutigen Sprung ins Unbekannte – um mit uns in die Tanzwelt und Musik des Rock'n'Rolls einzutauchen.

Dich erwartet gemeinsames sporteln, fliegen, schwitzen, ausprobieren, überwinden, scheitern, wieder aufstehen, über sich selbst lachen, und viel Muskelkater :-)

Im Mittelpunkt steht für uns immer das Miteinander, die Begegnung – die gemeinsame Freude am Tanz und an der Bewegung.

Dabei spielt Vertrauen eine ganz zentrale Rolle: Du vertraust deinem Partner/deiner Partnerin, dich in Akrobatiken stabil aufzufangen und zu halten. Du vertraust dir selbst und deinem Körper, Schritt für Schritt Bewegungen und Akrobatiken zu erlernen – dich zu trauen und dir Stück für Stück auch mehr zuzutrauen.

Deine ganz individuelle Rock'n'Roll-Reise stärkt nicht nur dein Vertrauen in der Sportwelt, sondern auch deinen Mut und deine Selbstwirksamkeit in anderen Lebensbereichen.

Na, traust Du dich? Wir freuen uns riesig Dich bei uns im Training begrüßen zu dürfen – Vorerfahrungen im Tanzen sind nicht erforderlich. Komm vorbei und mach mit – alleine oder mit anderen Tanzbegeisterten! ■

Rika Gerke

Julia, Nini und Angelina, langjährige Teilnehmerinnen in der Royal Base Formation, haben im letzten Jahr mit ihrer DTV-Basisausbildung begonnen und hoffen, spätestens ab nächstem Jahr beim Modern Jazz Training zu unterstützten.

Up and down, release – contract and stretch

Unsere beiden Leistungsgruppen Royal Kids und Royal Base Formation haben mit ihren Trainern Andreas Schmidt und Kristina Krieger die Zeit während des Lockdowns für intensives, Online-Techniktraining genutzt. Seit Juni trainieren die Gruppen wieder drei Mal in der Woche gemeinsam in der Halle. Das ist umso wichtiger, als die Trainer mit den Tänzerinnen ihre Choreografien für die nächsten Wettkämpfe entwickeln und trainieren.

Lust auf Leistung?

Für unsere Formationen suchen wir Mädchen mit tänzerischer Vorerfahrung, die Modern Jazz Contemporary auf einem hohen Leistungsniveau tanzen möchten (inklusive Teilnahme an Wettkämpfen). Am 24. und 25.8. bieten wir ein **Schnuppertraining** an, bei dem Tanzinteressierte unser Training kennenlernen und mitmachen können. Mehr Infos dazu findet ihr unter Modern Jazz auf der Website des Walddörfer SV. ■

TANZEN

TanzLust neu entdecken!

Als eine der letzten Sportarten durften Ende Juni nach dem langen Lockdown auch die Tänzer in den Tanzkreisen und das Turniertraining endlich wieder starten.

Jetzt wird die Lust am Tanzen wieder ganz neu entdeckt.

Erst mal auf der Fläche, war überraschenderweise schnell festzustellen, dass der Körper doch noch einiges an Bewegungsabläufen und Figuren erinnert. Der Spaß an der Bewegung kam viel schneller zurück als vorher gedacht. Mit Musik ist das Leben einfach ein Stück schöner und leichter.

Als der neue Vorstand der Tanzsportabteilung seine Arbeit im Februar 2020 aufgenommen hat, startete dieser mit einigen neuen Ideen für alle Tanzbe-

Fit für den Wettkampf

Unsere Rhythmischen Sportgymnastinnen starten nach dem Sommer gleich wieder durch, denn bereits Ende September soll der Hamburger Qualifikationswettkampf für den verschobenen Deutschland-Cup erfolgen, der dann Ende Oktober in Seulberg stattfinden wird. „Zum Glück bemerken wir bei unseren Gymnastinnen, dass Kraft und Beweglichkeit durch das Online-Training im Lockdown bei allen gut erhalten geblieben sind, so dass wir jetzt vor allem an der Gerätetechnik und den Choreografien feilen.", so die Trainerin Jessica Krüger. „Tatsächlich sind die Mädchen nach der langen Zeit so glücklich wieder zusammen in der Halle zu sein, dass sie eine neue Leichtigkeit und Freude mitbringen und auf dem Teppich ganz anders strahlen." Wir drücken die Daumen für die Wettkämpfe

Zuschauer willkommen! Wer unsere Gymnastinnen bei den Hamburger Meisterschaften erleben und anfeuern möchte, ist herzlich eingeladen, am 26.9. von 10 – 17 Uhr in der Sporthalle Angerstraße dabei zu sein.

Nachwuchs gesucht!

Für unsere **Leistungsgruppen Rhythmische Sportgymnastik** suchen wir **Mädchen der Jahrgänge 2013 bis 2015** mit ausgeprägter Beweglichkeit, guter Merkfähigkeit und der Bereitschaft, regelmäßig drei Mal pro Woche zu trainieren. Interessierte Kinder können sich am **18.8. von 15 – 16 Uhr** in der Halle **Berner Au (Rhythmische Sportgymnastik)** im Rahmen eines Sichtungstrainings vorstellen. Mehr Infos unter www.walddoerfer-sv.de. ■

Fachliche Leitung
Sylvia Lopatta

- **Aktiv im Verein:** Mitglied seit 1973 zunächst Leistungsturnen und RSG, später 11 Jahre Rock'n'Roll bis zu Deutschen Meisterschaften. Seit 41 Jahren Trainerin der Leistungsgruppen RSG, seit 20 Jahren fachliche Leitung.
- **Neben dem Sport:** Die gelernte Rechtsanwaltsfachangestellte ist seit über 20 Jahren als hauptamtliche Mitarbeiterin im Walddörfer SV in den Bereichen Service, Büro und Dekoration tätig und Mutter von zwei erwachsenen Kindern.
- **Warum ich mich im Walddörfer SV engagiere?** Weil ich dort mit und für Gleichgesinnte etwas bewegen kann und mich in einer familiären Gemeinschaft befinde.

geisterten. Neue Impulse sollten gesetzt werden, bzw. Neues ausprobiert. Es sollte einen (oder auch mehrere) kleine Tanzkurse und Workshops sowie auch regelmäßige Tanzpartys mit einem besonderen Konzept unter dem Motto „TanzLust" und natürlich auch unseren Herbstball geben. Und dann kam Corona … Aber aufgeschoben ist ja nicht aufgehoben.

Sobald die Tanzkreise wieder zur alten Form gefunden haben, wird es zunächst - das Interesse der Tänzer vorausgesetzt - ein paar Tages-Specials zu gezielten Themen geben.

Habt ihr Wünsche oder Anregungen, welche die Tanzlust im Walddörfer SV wecken oder noch steigern können? Die Leitung der Tanzsportabteilung ist für neue Ideen und Vorschläge offen.

NEU: Workshop TanzLust

Im **Workshop TanzLust**, der am **9. Januar 2022** startet, wird es vorrangig um einen Einstieg in die Standardtänze Langsamer Walzer, Tango, Wiener Walzer, Quickstep und die lateinamerikanischen Tänze Samba, Cha Cha Cha, Rumba und Jive gehen. Hier darf sich jedes neugierige und tanzinteressierte Paar gerne mal ausprobieren oder auch nach längerer Pause mal gucken, was noch im Körper steckt.

Und wir hoffen ja alle, dass der nächste Herbstball, eine Hochzeit, ein Abiball, eine Tanzparty oder was auch immer in 2022 darauf warten, erobert und gefeiert zu werden.

■ *Hanne Jankovic*

KINDER- UND JUGENDTHEATER

Mitmachen erwünscht!

Lust auf Theaterspielen? Unsere beiden Theatergruppen unter der Leitung des Theaterpädagogen Peter McMahon suchen noch Mitspieler*innen.

Für das diesjährige Weihnachtsmärchen **„Dornröschen neu gepiekst“**, welches die bekannte Geschichte aus einer ganz anderen Perspektive erzählt, sind noch einige Rollen an Kinder im Alter von 8-12 Jahren zu vergeben. Geplanter Aufführungstermin ist am **27./28.11.2021** im großen Saal des Walddörfer Sportforums.

Die Jugendtheatergruppe sucht für ihr Stück **„The Breakfast Club“**, das im Frühjahr 2022 aufgeführt werden soll, noch theaterinteressierte Spieler*innen ab 13 Jahren.

Die Proben finden jeweils mittwochs von 17 – 18:30 Uhr bzw. 18:30 – 20:00 Uhr im Seezimmer der Berner Au statt. Meldet euch einfach bei unserem Service und vereinbart einen Schnuppertermin. ■

DANCE

Feel the Beat!

Von Breakdance bis Jazz, für Minis, Kids und Teens – unsere Dance Angebote sind vielseitig – da ist für jeden Geschmack etwas dabei! Coole Musik, neue Moves und Choreos und vor allem Spaß an der Bewegung - alleine und in der Gruppe.

2019 fand unsere erste Dance Show im Walddörfer Sportforum statt. Unter dem Motto „Blauer Abend“ präsentierten unsere zahlreichen Dance-Gruppen ihre unterschiedlichen Choreografien – ein toller Abend voller Tanz und Bewegung! Jetzt wollen wir daran wieder anknüpfen und unter dem Motto „Old School meets NEW“ unsere Dance Show 2.0 vorbereiten. Seid ihr dabei?

Hinweis: In den Herbstferien 2021 gibt es wieder ein kleines Dance Camp. Weitere Infos folgen bald über die Homepage. ■

MUSIK VERBINDET - MUSIC JOINS - LA MÚSICA CONECTA

Junge Musikakademie Hamburg

Qualifizierter & freudvoller Unterricht für Menschen jeden Alters

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

Probemonat jederzeit möglich

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

malschule Volksdorf

Mitglied im Berufsverband Bildender Künstler Hamburg e.V.

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

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

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

KINDERTURNEN

Seid dabei!

Klettern, hüpfen, balancieren? Hier seid ihr gefragt! Diese Termine gehören schon jetzt in eure Familienkalender:

22.08.2021 – Familientag beim Walddörfer Sportsommer mit den Vorentscheiden der **15. Hamburger Kinder-Olympiade**. Alle Hamburger Kinder zwischen 5 und 10 Jahren können in unserem Parkour zeigen, was in ihnen steckt. Außerdem gibt es rund um das Walddörfer Sportforum ein buntes Programm mit Kistenklettern, Rolli-Parkour und Mitmachstationen für die ganze Familie.
Weitere Informationen zur Kinder-Olympiade unter www.top-sportvereine.de.

14.11.2021 – Kinderturnsonntag.
Ein ganzer Vormittag mit tollen Turn- und Kletterparkours in der großen Sporthalle im Ahrensburger Weg 30 – nur für euch! Bringt Geschwister und Eltern mit und dann geht's los!

Kommt und macht mit! Wir freuen uns auf euch!

PS: Auch ein **Weihnachtsturnen** ist wieder geplant – der Termin wird rechtzeitig auf unserer Website bekanntgegeben. ■

KUNST- UND GERÄTTURNEN

NEU Tanzen und Turnen

Die Mischung macht's! In diesem Angebot, zeigen euch unsere Rock'n'Rollerinnen Rika und Steffi spielerisch die Grundlagen des Tanzens und Turnens. Da geht es auf und ab und vor und rück und auch rund! Nach den Sommerferien starten wir eine zusätzliche Gruppe für Kids von 8-10 Jahren. Kommt und macht mit!

Do 16:30 Uhr 6 – 9 Jahre / 17:45 Uhr 8 – 10 Jahre. ■

Laterne laufen

Am Freitag den **12. November** wollen wir mit euch Laterne laufen. Eingeladen sind alle Kinder und Familien. Treffpunkt ist um 18 Uhr vor dem Walddörfer Sportforum. Gemeinsam mit euch und euren Laternen wollen wir durch den dunklen Abend wandern und Laternenlieder singen. Bringt eure Laterne mit und dann geht es los!

Seniorencafé im Advent

Geschichten und Gedichte, Lieder und Erinnerungen – wir freuen uns auf ein Adventscafé mit unseren Senioren im Walddörfer Sportforum. Am Freitag den **12. Dezember** wird im Foyer wieder eingedeckt, erzählt und gesungen. Bringt gerne eure Freunde mit!

Adventspunsch

Unser Studioteam lädt ein: Am **06.12. ab 18 Uhr** gibt es wieder unseren Adventspunsch vor dem Walddörfer Sportforum – ein Treffen für unsere Mitglieder und Gäste. Unter dem adventlich geschmückten Zelt gibt es heiße Getränke und kleine Snacks und man kann sich auf einen kleinen Schnack nach dem Sport treffen. Schaut gerne vorbei!

Silvesterlauf

Es ist eine liebgewonnene Tradition in den Walddörfern, am Silvestermorgen möglichst in bunten und verrückten Kostümen um die Teichwiesen zu laufen. Wie viele der 2.600m-Runden man laufen möchte, bleibt jedem selbst überlassen. Dieser Rundlauf lockt Jung und Alt, Sportteams und Einzelläufer, Männer und Frauen und natürlich auch Kinder. Belohnt wird am Ende nicht nur die Laufleistung, sondern – wie in jedem Jahr – auch das originellste Kostüm.

Save the Date: 31.12.2021! Wir hoffen sehr, dass der Lauf, auf den sich viele Volksdorfer bereits ab dem Sommer vorbereiten, in diesem Jahr wieder möglich ist.

Informationen zu allen Veranstaltungen gibt es rechtzeitig unser www.walddoerfer-sv.de

Simon
Frischemarkt · Weiße Rose

Der Frischemarkt in Ihrer Nähe!

Bei uns finden Sie:

Frische pur

Lieferservice

Präsentkörbe

Bio-Wurstsortiment

- Tägliche Marktfrische
- Über 200 Käsesorten
- Grill-Spezialitäten
- Delikatessen
- Weine aus aller Welt
- Persönliche Beratung

Um Ihnen noch mehr Auswahl zu bieten, setzen wir zusätzlich auf die kreativen und innovativen Ideen kleinerer Unternehmen. Handgemacht, ganz aus der Nähe und vor allem: **Lecker!**

Wie z.B. **Elvis Eis**!

In vielen köstlichen Sorten bei uns erhältlich!

Frischemarkt Simon • Anja und Heiko Böhmermann Handels GmbH • Weiße Rose 1 • 22359 Hamburg
Tel.: 040 241899 0 • info@frischemarkt-weisserose.de • www.frischemarkt-weisserose.de
Öffnungszeiten: Mo. bis Fr.: 8:00 – 19:00 Uhr • Sa.: 8:00 – 16:00 Uhr

Schnuppern Sie mal vorbei: kostenlose Probestunde!

Der Walddörfer SV bietet Sport, Spaß, Gesundheit und Fitness in über 60 verschiedenen Sportarten und bei mehr als 800 Trainingsangeboten in der Woche. Dabei erstreckt sich das Sportangebot von A, wie Aikido, bis Z, wie Zumba.

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

Stand15.08.2021 - Änderungen vorbehalten

Beitragsstufe 2

AEROBIC UND WORKOUT

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

Bodystyling		Mo. 09:30-10:30	Sportforum Saal 1	Anna Waclawek
Fit Mix		Mo. 11:30-12:30	Sportforum Saal 1	Claudia Olm
Fit Mix		Mo. 16:00-17:00	Sportforum Saal 1	Karin Klebs
BBRP		Mo. 18:15-19:15	Parkplatz Kurse - Außenfläche	Lisa Widegreen
BBRP		Mo. 19:00-20:00	Sportforum Gym 4	Karoline Thevis
Fatburner		Mo. 20:00-21:00	Sportforum Gym 4	Karoline Thevis
Core Fit		Mo. 20:30-21:30	Parkplatz Kurse - Außenfläche	Julia Ritz
Fatburner		Di. 11:00-12:00	Sportforum Saal 1	Claudia Olm
Fit Mix		Di. 11:00-12:00	Parkplatz Kurse - Außenfläche	Maren Höfermann
Bodystyling		Di. 19:00-20:00	Sportforum Saal 1	Tanja von Hacht
Core Fit		Di. 20:00-21:00	Sportforum Saal 1	Tanja von Hacht
Rückenfit		Mi. 09:00-10:00	Sportforum Gym 2	Carmen Fürst
Fit Mix		Mi. 11:00-12:00	Sportforum Gym 2	Karin Klebs
BBRP		Mi. 11:00-11:45	Parkplatz Kurse - Außenfläche	Claudia Olm
Body Workout		Mi. 12:15-13:15	Sportforum Saal 1	Claudia Olm
BBRP		Mi. 17:00-18:00	Sportforum Gym 2	Michela Paiano-Stein
Body Workout		Mi. 18:00-19:00	Sportforum Saal 1	Julia Ritz
Bodystyling		Mi. 19:00-20:00	Sportforum Gym 4	Tanja von Hacht
Fatburner		Mi. 19:00-20:00	Sportforum Saal 1	Julia Ritz
Core Fit		Mi. 20:00-21:00	Sportforum Gym 4	Tanja von Hacht
Yoganetics		Do. 09:15-10:15	Sportforum Gym 2	Carmen Fürst
Bodystyling		Do. 10:00-11:00	Parkplatz Kurse - Außenfläche	Jennifer Adam
Rückenfit		Do. 10:15-11:15	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Fatburner		Do. 10:30-11:30	Sportforum Gym 4	Claudia Olm
Fit Mix		Do. 17:00-18:00	Sportforum Saal 1	Anna Waclawek
Yoganetics		Do. 18:00-19:00	Sportforum Saal 1	Anna Waclawek
BBRP		Do. 19:00-20:00	Sportforum Gym 4	Carmen Fürst
BBRP		Fr. 08:30-09:30	Sportforum Saal 1	Anja Englert
BBRP		Fr. 09:00-09:45	Parkplatz Kurse - Außenfläche	Karoline Thevis
Fatburner		Fr. 10:00-10:45	Parkplatz Kurse - Außenfläche	Karoline Thevis
Fit Mix		Fr. 10:30-11:30	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
BBRP		Fr. 11:30-12:30	Sportforum Saal 1	Carmen Fürst
BBRP		Fr. 17:30-18:30	Sportforum Gym 3	Julia Ritz
Core Fit		Fr. 18:30-19:30	Sportforum Gym 3	Julia Ritz
Core Fit		Sa. 11:00-12:00	Parkplatz Kurse - Außenfläche	Tanja von Hacht
Bodystyling		Sa. 12:00-13:00	Parkplatz Kurse - Außenfläche	Tanja von Hacht
Fit Mix		So. 10:30-11:30	Sportforum Gym 3	Sonja Fründt
Bodystyling		So. 15:00-16:00	Sportforum Gym 3	Michela Paiano-Stein

Beitragsstufe 3

AIKIDO

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

Fachliche Leitung Aikido: Joachim Eiselen

Budo (Aikido und Judo) - Anfänger ab 7 Jahre	Di. 17:00-18:30	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Niclas Blessin, Tobias Hartz
Aikido - ab 14 Jahre	Di. 18:30-20:00	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Joachim Eiselen
Aikido - ab 14 Jahre	Do. 20:00-21:45	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Joachim Eiselen

Abteilungsbeitrag

BADMINTON

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

Abteilungsleiter: Wolf Müller (badminton@walddoerfer-sv.de)

U14 (Anfänger und Fortgeschrittene)	Mo. 17:00-18:30	Bezirkssporthalle Bergstedt (mitte/rechts)	Kolja Frahm
Ü14 (anfänger und Fortgeschritten)	Mo. 18:30-20:00	Bezirkssporthalle Bergstedt (mitte/rechts)	Kolja Frahm
Erwachsene (Anfänger)	Mo. 20:00-22:00	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (mitte)	Andreas Schorling
Erwachsene (Fortgeschritten)	Mo. 20:00-22:00	Bezirkssporthalle Bergstedt (mitte/rechts)	Kolja Frahm
Wettkampftraining Erwachsene	Di. 20:00-22:00	Berner Au Sporthalle (vorne/hinten)	Wolf Müller
U12	Mi. 17:00-18:30	Bezirkssporthalle Bergstedt (rechts)	Kolja Frahm
Erwachsene	Mi. 20:00-22:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Andreas Schorling
U 14 Mix	Do. 16:00-17:30	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (mitte/rechts)	Yannic Rotta
Ü14 Mix	Do. 17:30-19:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (links/mitte/rechts)	Yannic Rotta
Wettkampftraining Erwachsene	Do. 20:00-22:00	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (links/mitte/rechts)	Nils Lemke
U10 Minis	Fr. 16:30-18:00	Schule Eulenkrugstraße	Niklas Dunkel
Erwachsene	Fr. 18:00-19:45	Schule Eulenkrugstraße	Anja Lüdtke
Erwachsene (Fortgeschritten)	Fr. 20:00-22:00	Schule Eulenkrugstraße	Wolf Müller

Beitragsstufe 5

BALANCE MOTION

Balance Motion ist ein ganzheitliches Training auf einem speziellen Balance Pad. Das bewusste An- und Entspannen des Körpers in Verbindung mit der Atmung führt zu mehr Körperbewusstsein und innerer Ruhe.

Balance Motion	Fr. 10:15-11:15	Sportforum Gym 3	Kristiane Schulz
Balance Motion	So. 11:30-12:30	Sportforum Gym 3	Sonja Fründt

Beitragsstufe 4

BALLETT

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

Ballett - Petit (4 - 5 Jahre)	Mo. 16:00-16:45	Sportforum Gym 2	Sarah Edna Schneider
Ballett - Jeune (7 - 12 Jahre)	Mo. 17:00-17:45	Sportforum Gym 2	Sarah Edna Schneider
Ballett - Petit (4 - 5 Jahre)	Di. 15:00-15:45	Sportforum Saal 1	Jan van Hamme
Ballett - Jeune (5 - 6 Jahre)	Di. 16:00-16:45	Sportforum Saal 1	Jan van Hamme
Ballett - Jeune (7 - 9 Jahre)	Di. 17:00-17:45	Sportforum Saal 1	Jan van Hamme
Ballett Fit für Jugendl. ab 14 Jahre und Erwachsene	Di. 18:00-18:45	Parkplatz Kurse - Außenfläche	Jan van Hamme
Ballett - Petit (5 - 6 Jahre)	Do. 16:00-16:45	Sportforum Gym 3	Sarah Edna Schneider
Ballett - Anfänger und Wiedereinsteiger (Jugendl.+Erw)	Do. 17:00-17:45	Sportforum Gym 3	Sarah Edna Schneider

Abteilungsbeitrag

BASKETBALL

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

U12/2 weiblich		Mo. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, re. Halle (WdG)	Jana Thiele
U10/2 Mixed		Mo. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (mitte/rechts)	Jannes Noack
U14/1 männlich		Mo. 17:00-18:30	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Jakob Wölfel
U16/1 weiblich		Mo. 18:30-20:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Mathias Oldag
U16/2 weiblich		Mo. 18:30-20:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Maya Oldag, Ana Katarina Aghakochaki
U14/ U12 weiblich Techniktraining		Mo. 18:30-20:00	Ahrensb. Weg, re. Halle (WdG)	Verena Niezgodka-Seemann, Jens Brämer
Hobby Mixed mit Spielerfahrung		Mo. 19:00-21:00	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (rechts)	Silke Seibel
1.+ 2. Damen		Mo. 20:00-22:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (links/mitte/rechts)	Sebastian Lieseberg
U18 weiblich		Mo. 20:00-22:00	Ahrensb. Weg, re. Halle (WdG)	Mathias Oldag
U14/1 weiblich		Di. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Verena Niezgodka-Seemann, Sarah Pfennigschmidt, Larissa Oldag
U14/2 weiblich		Di. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Verena Niezgodka-Seemann, Sarah Pfennigschmidt, Larissa Oldag
U10/1 Mixed	W	Di. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Andreas Dressel, Judith Doliesen
Senioren ab 60 Jahren		Di. 18:30-20:00	Rudolf-Steiner-Schule Bergstedt - Einfeldhalle	Hans Joachim Schnabel
3. Damen + U18 weiblich		Di. 18:30-20:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (mitte/rechts)	Verena Niezgodka-Seemann
U16/1 männlich	W	Di. 18:30-20:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Tim Sax
1. Herren		Di. 20:00-22:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (links/mitte/rechts)	Achim Richter
U14/2 männlich	W	Mi. 17:00-18:30	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Alke Kelling
U12/1 männlich		Mi. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Daniel Butin
U12/1 weiblich		Mi. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Jana Thiele
U16/2 weiblich		Mi. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Maya Oldag, Ana Katarina Aghakochaki
U16/2 männlich		Mi. 18:30-20:00	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Alke Kelling
U18 weiblich		Mi. 18:30-20:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Mathias Oldag
2. Herren	W	Mi. 18:30-20:00	Ahrensb. Weg, re. Halle (WdG)	Oliver Friedrich
U14/1 männlich	W	Mi. 18:30-20:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Jakob Wölfel
U18/1 männlich		Mi. 18:30-20:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Thomas Oldag
1. + 2. Damen		Mi. 20:00-22:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (mitte/rechts)	Oliver Friedrich, Sebastian Lieseberg
U14/1 weiblich		Do. 17:30-19:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Verena Niezgodka-Seemann, Sarah Pfennigschmidt
U16/1 weiblich		Do. 18:30-20:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Mathias Oldag
3. Herren		Do. 19:00-20:30	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Tom Luca Schütz
1. Herren		Do. 20:00-22:00	Berner Au Sporthalle (vorne/hinten)	Achim Richter
2. Herren		Do. 20:30-22:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Oliver Friedrich, Paul Friedrich
3. Herren		Do. 20:30-22:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Tom Luca Schütz
U8 Mixed	W	Fr. 16:00-17:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Jana Thiele
U12/1 männlich		Fr. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Maryam Blumenthal, Malte Richter
U12/2 männlich		Fr. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Verena Niezgodka-Seemann
U18 männlich	W	Fr. 18:30-20:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Thomas Oldag
U16/1 männlich		Fr. 18:30-20:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Jakob Wölfel
Erwachsenen Mixed		Fr. 20:00-22:00	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (links)	N. N.

Abteilungsbeitrag Volleyball

BEACHVOLLEYBALL

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

Stephan von Boltenstern (beachvolleyball@walddoerfer-sv.de)

Beitragstufe 3

CAPOEIRA

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

Capoeira - Turnen, kleine Akrobatik (6 - 9 Jahre)	Di. 15:30-16:15	Parkplatz Kurse - Außenfläche	Marcelo Candido
Capoeira - ab 10 Jahre	Di. 16:30-17:15	Sportforum Gym 4	Marcelo Candido

Beitragstufe 3

DANCE

Dieses Angebot ist für alle, die auf der Suche nach professionellen Tanzkursen sind. 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.

Breakdance (6 - 10 J.)	Mo. 16:30-17:30	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Milton Lima Verissimo
Breakdance (ab 11 J.)	Mo. 17:30-18:30	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Milton Lima Verissimo
Hip Hop Kids (6 - 8 J.)	Di. 15:30-16:15	Sportforum Gym 3	Rika Marie Gerke
Hip Hop Kids (8-10 J.)	Mi. 16:00-16:45	Sportforum Gym 4	Rika Marie Gerke
Hip Hop Teens (10 - 13 J.)	Mi. 17:00-17:45	Sportforum Gym 4	Jannika Westphal, Eileen Ruschinski
Hip Hop (8 - 13 J.)	Do. 16:00-16:45	Sportforum Saal 1	Lara Hahn
Hip Hop ab 14 J.	Do. 17:00-17:45	Sportforum Gym 4	Lara Hahn
Hip Hop - Fortgeschritten (ab 10 Jahre)	Fr. 16:00-16:45	Sportforum Gym 4	Chantal Janine Wüst
Modern Jazz for Kids (10 - 13 Jahre)	Fr. 17:00-17:45	Sportforum Gym 4	Chantal Janine Wüst
Break Dance ab 5 Jahre	Fr. 17:30-18:15	Parkplatz Kurse - Außenfläche	Ali Reza Zarif
Modern Jazz (ab 14 Jahre)	Fr. 18:00-19:00	Sportforum Gym 4	Chantal Janine Wüst
Break Dance ab 8 Jahre	Fr. 18:30-19:15	Parkplatz Kurse - Außenfläche	Ali Reza Zarif

Beitragstufe 1

FAUSTBALL

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

Faustball - Wintertraining alle Klassen (Oktober – Mai)	Mi. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, re. Halle (WdG)	Axel Elsner, Hartmut Klaproth
Faustball - Sommertraining alle Klassen (Mai – Oktober)	Do. 17:30-19:00	Allmende Rasenplatz	Axel Elsner, Hartmut Klaproth
Faustball - Wintertraining alle Klassen (Oktober – Mai)	So. 10:00-12:00	Berner Au Sporthalle (vorne/hinten)	Axel Elsner, Hartmut Klaproth
Faustball - Sommertraining alle Klassen (Mai – Oktober)	So. 10:30-12:00	Allmende Rasenplatz	Axel Elsner, Hartmut Klaproth

Abteilungsbeitrag

FECHTEN

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

Abteilungsleiterin: Kathrin Mosa (fechten@walddoerfer-sv.de)

Anfänger II	Mo. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, Gymn.saal	Jugendtrainer
Leistungstraining / Einzellektionen	Di. 19:00-20:00	Ahrensb. Weg, Gymn.saal	Patrick Pampel, Henrik Wolf
Leistungstraining / Erwachsene	Di. 20:00-22:00	Ahrensb. Weg, Gymn.saal	Patrick Pampel, Henrik Wolf

Anfänger II		Mi. 16:00-17:30	Ahrensb. Weg, Gymn.saal	Jugendtrainer
Anfänger I		Mi. 17:30-19:00	Ahrensb. Weg, Gymn.saal	Jugendtrainer
Haupttraining		Mi. 17:30-20:00	Ahrensb. Weg, li. Halle	Patrick Pampel, Henrik Wolf
Anfänger I		Fr. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, Gymn.saal	Jugendtrainer
Haupttraining bis Jahrgang 2007		Fr. 17:00-19:00	Ahrensb. Weg, re. Halle (WdG)	Patrick Pampel, Henrik Wolf
Haupttraining ab Jahrgang 2006		Fr. 19:00-21:00	Ahrensb. Weg, re. Halle (WdG)	Patrick Pampel, Henrik Wolf

Beitragstufe 4

FELDENKRAIS

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

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

Beitragstufe 4

FIT UND GESUND

Sport in Gemeinschaft zu erleben hilft Menschen mit gesundheitlichen und körperlichen Einschränkungen, sich wohler zu fühlen und lindert in vielen Fällen auch körperliche Beschwerden. Die Angebote Fit und Gesund werden von unseren qualifizierten Trainern angeleitet und dem jeweiligen Niveau der Teilnehmer angepasst. Sie tragen damit zur Steigerung des Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit im Alltag bei.
Weitere Angebote finden sich im Bereich Rehabilitationssport (Herzsport, Lungensport, Orthopädiesport und Rückenschule).

Beckenboden		Mo. 16:00-17:00	Sportforum Beachvolleyballfeld/Gym 3	Susanne Nawo
Herz-Kreislauf-Training		Mo. 19:00-20:00	Schule Eulenkrugstraße	Kerstin Hönigschmidt
Haltung und Bewegung		Di. 10:00-11:00	Sportforum Gym 3	Maren Höfermann
Progressive Muskelentspanung ab 09.11.2021	WS B G	Di. 20:45-22:15	Sportforum Gym 4	Andreas Fischer
Rückenfit		Mi. 09:00-10:00	Parkplatz Kurse - Außenfläche	Anja Englert
Rückenfit		Mi. 10:15-11:15	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Mobilisation		Do. 09:15-10:15	Sportforum Saal 1/Beachvolleyballfeld	Susanne Nawo
Beckenboden		Do. 11:15-12:15	Sportforum Beachvolleyballfeld/Gym 3	Susanne Nawo
Herz-Kreislauf-Training		Fr. 18:30-20:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Kerstin Hönigschmidt

Beitragstufe 3

FIT4DRUMS

Fit4Drums ist eine Kombination aus Trommeln, Musik, Bewegung und Fitnesstraining. Bei diesem Angebot wird der Körper mit einfachen Bewegungen mit dem Instrument und der Musik in Einklang gebracht. Erwachsene und Kinder können die Bewegungen und Schlagmuster gleichsam lernen.

Fit4Drums Kids		Fr. 16:30-17:30	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Jutta Burmester
Fit4Drums		Fr. 19:00-20:00	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Tom Dippert
Fit4Drums für Einsteiger ab 16 Jahren- Start: 7.8.2021	WS	Sa. 15:00-16:00	Sportforum Gym 4	Nadja Lopatta
Fit4Drums für Einsteiger ab 16 Jahren- Start: 7.8.2021	WS	Sa. 16:15-17:15	Sportforum Gym 4	Nadja Lopatta

Beitragsstufe 4

FLAMENCO

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

Flamenco		Do. 11:00-12:30	Parkplatz Kurse - Außenfläche	Maren El Masri

Beitragstufe 1

FOLKLORE

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

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

Abteilungsbeitrag

FUSSBALL

Bei uns spielen "Jung und Alt", Mädchen wie Jungen in allen Altersklassen! Unsere Teams befinden sich aktuell im laufenden Wettkampfbetrieb. Für die Vereinbarung eines Probetrainings bitten wir um vorherige Kontaktaufnahme.
Stellv. Abteilungsleiter u. Frauen- und Mädchenfußball Koordinator:
Heinrich Färber 0172 413 46 26 oder heinrich.faerber@gmx.net.
G-Junioren Leitung: Christina Horns (wsv.gjunioren@gmail.com)
Abteilungsleiterin: Cordula Kempf (fussball@walddoerfer-sv.de)

5.F/6.F männlich 2014		Mo. 15:00-16:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Julin Grömme, Jaron D. Danyie
7.F/8.F männlich 2014		Mo. 15:00-16:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Julin Grömme, Jaron D. Danyie
3.C weiblich 2009		Mo. 16:30-18:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Luisa Holz
4.C männlich 2008		Mo. 16:30-18:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Peter Kurnol, Lars Dwenger
2.D männlich 2010		Mo. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Mika Wettstaedt, Tim Nötzold
1.B weiblich 2006		Mo. 18:00-19:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Christian Rohloff, Victor Koopmann
1.C weiblich 2007		Mo. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Iliana Lilibeth Martinez Estrada, Jan Binge
3.E/4.E männlich 2011		Mo. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Philip Peters, Harun Sharza
1.B männlich 2006		Mo. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Lenard Goedeke, Jonas Cassens
1.C männlich 2007		Mo. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Lasse Herm
2.C männlich 2008		Mo. 18:00-19:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Florian Horstmann, Stephan Pflueg
1.Frauen		Mo. 19:30-21:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Niklas Wilkowski, Marc Mandel
3.Frauen		Mo. 19:30-21:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Heiko Blohm
2.Frauen		Mo. 19:30-21:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Cordula Kempf, Victor Koopmann
4.E männlich 2011		Di. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Ilmer Dammann, Nebih Haljiti
1.F/2.F männlich 2013		Di. 16:30-18:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Jonathan Schniewind, Erik Bobsin, Lukas Weymar
3.F/4.F männlich 2013		Di. 16:30-18:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Lasse v. Germar
1.E/2.E männlich 2011		Di. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Ilmer Dammann, Nebih Haljiti
3.B männlich 2006		Di. 16:30-18:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Laurence Schmolling
3.D männlich 2009		Di. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Leon Köpcke, Jakob Fischbach
4.D männlich 2010		Di. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Santiago Rodriguez Manrique, Henry Menck
2.B männlich 2005		Di. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Thomas Jöhnk
1. B männlich 2003		Di. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Jörg Laarmann, Lasse Herm
2. A männlich 2003		Di. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Jörg Laarmann, Finn Braatz
1.B männlich 2006		Di. 18:00-19:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Lenard Goedeke, Jonas Cassens
4.B männlich 2005		Di. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Keanu Potschien
3.C männlich 2007		Di. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Santiago Rodriguez Manrique
1.D männlich 2009		Di. 18:00-19:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Andreas Dämmich
U20 männlich 2002-2004		Di. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Jörg Laarmann, Finn Braatz
1.Herren		Di. 19:30-21:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Dirk Schossig, Simon Anger
2.Herren		Di. 19:30-21:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Torsten Schuhardt, Andreas Wittorf
3. Herren		Di. 19:30-21:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Torsten Schuhardt, Andreas Wittorf
1.A männlich 2004		Di. 19:30-21:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Maik Hagenah, Andreas Schuhmann
7.E/8.E männlich 2012		Mi. 15:00-16:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Bero Jassmann, Mats Lahann
1.F weiblich 2014		Mi. 16:00-17:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Julia Dahrendorf
1.G weiblich 2015+		Mi. 16:00-17:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Julia Dahrendorf
2.D männlich 2010		Mi. 16:00-17:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Mika Wettstaedt, Tim Nötzold
1.D weiblich 2010		Mi. 16:30-18:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Hannah Bluhm, Emma Weichert
1.E weiblich 2011		Mi. 16:30-18:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Samer Ibrahim, Keanu Potschien
2.E/3.E weiblich 2012/2013		Mi. 16:30-18:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Thorsten Ortmann, Noa Lüdemann, Katerina Wermke
5.E/6.E männlich 2012		Mi. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Valentin Agger, Erik Schlüns
2.C männlich 2008		Mi. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Florian Horstmann, Stephan Pflueg
3.Senioren Ü60		Mi. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Joachim Haefker
1.B weiblich 2006		Mi. 18:00-19:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Christian Rohloff, Victor Koopmann
2.C weiblich 2008		Mi. 18:00-19:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Thorsten Ortmann, Ida Hunke
3.C weiblich 2009		Mi. 18:00-19:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Luisa Holz
4.C männlich 2008		Mi. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Peter Kurnol, Lars Dwenger
2.Frauen		Mi. 19:30-21:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Cordula Kempf, Victor Koopmann
2.Senioren Ü40		Mi. 19:30-21:30	Saseler Weg, Sportplatz/Kunstrasenplatz	Thomas Weihe
1.Senioren Ü40		Mi. 19:30-21:30	Saseler Weg, Sportplatz/Kunstrasenplatz	Uwe Beeck

3.Frauen		Mi. 19:30-21:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Heiko Blohm
1.Frauen		Mi. 19:30-21:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Niklas Wilkowski, Marc Mandel
5.F/6.F männlich 2014		Do. 15:00-16:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Julin Grömme, Jaron D. Danyie
7.F/8.F männlich 2014		Do. 15:00-16:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Julin Grömme, Jaron D. Danyie
1.F/2.F männlich 2013		Do. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Jonathan Schniewind, Erik Bobsin, Lukas Weymar
3.F/4.F männlich 2013		Do. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Lasse v. Germar
1.E/2.E männlich 2011		Do. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Ilmer Dammann, Nebih Haljiti
3.E/4.E männlich 2011		Do. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Philip Peters, Harun Sharza
1.C männlich 2007		Do. 16:30-18:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Lasse Herm
1.D männlich 2009		Do. 16:30-18:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Andreas Dämmich
2.B männlich 2005		Do. 18:00-19:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Thomas Jöhnk
1.B weiblich 2006		Do. 18:00-19:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Christian Rohloff, Victor Koopmann
1.C weiblich 2007		Do. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Iliana Lilibeth Martinez Estrada, Jan Binge
1.A männlich 2004		Do. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Maik Hagenah, Andreas Schuhmann
4.B männlich 2005		Do. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Keanu Potschien
3.C männlich 2007		Do. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Santiago Rodriguez Manrique
1.Herren		Do. 19:30-21:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Dirk Schossig, Simon Anger
2.Herren		Do. 19:30-21:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Torsten Schuhardt, Andreas Wittorf
3. Herren		Do. 19:30-21:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Torsten Schuhardt, Andreas Wittorf
2.E/3.E weiblich 2012/2013		Fr. 15:00-16:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Thorsten Ortmann, Noa Lüdemann, Katerina Wermke
7.E/8.E männlich 2012		Fr. 15:30-17:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Bero Jassmann, Mats Lahann
3.D männlich 2009		Fr. 15:30-17:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Leon Köpcke, Jakob Fischbach
4.D männlich 2010		Fr. 15:30-17:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Santiago Rodriguez Manrique, Henry Menck
3. G - 4. G männlich 2015		Fr. 16:00-17:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Magnus Beck, Clemens Koeppel, Jon Goedeke, Matthes Braun
1.G - 4.G männlich 2015/2016		Fr. 16:00-18:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Magnus Beck, Clemens Koeppel, Jon Goedeke, Matthes Braun, Kristian Horns
1.F weiblich 2014		Fr. 16:00-17:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Julia Dahrendorf
1.G weiblich 2015+		Fr. 16:00-17:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Julia Dahrendorf
1. F männlich 2012		Fr. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Valentin Agger, Erik Schlüns, Dominic Liam Lux
2.C weiblich 2008		Fr. 16:30-18:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Thorsten Ortmann, Ida Hunke
1.D weiblich 2010		Fr. 16:30-18:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Hannah Bluhm, Emma Weichert
1.E weiblich 2011		Fr. 16:30-18:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Samer Ibrahim, Keanu Potschien
5.E/6.E männlich 2012		Fr. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Valentin Agger, Erik Schlüns
3.B männlich 2006		Fr. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Laurence Schmolling
2.C männlich 2008		Fr. 17:00-18:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Florian Horstmann, Stephan Pflueg
2. A männlich 2003		Fr. 18:00-19:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Jörg Laarmann, Finn Braatz
1.B männlich 2006		Fr. 18:00-19:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Lenard Goedeke, Jonas Cassens
U20 männlich 2002-2004		Fr. 18:00-19:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Jörg Laarmann, Finn Braatz
1.C männlich 2007		Fr. 18:30-20:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Lasse Herm
1.Frauen		Fr. 19:30-21:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion	Niklas Wilkowski, Marc Mandel
2.Herren		Fr. 19:30-21:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Torsten Schuhardt, Andreas Wittorf
3. Herren		Fr. 19:30-21:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Torsten Schuhardt, Andreas Wittorf

Beitragstufe 5

GESUNDHEITS- UND FITNESS-STUDIO

Neben der Nutzung des Geräteparks und Wellnessbereichs im Sportforum sowie der Kursangebote der Beitragsstufen 1– 4 stehen den Mitgliedern des Gesundheits- und Fitness-Studios exklusiv die Sportangebote der Beitragsstufe 5 (Balance Motion, Indoor Cycling und Langhantel-Training) zur Verfügung.

Beitragstufe 1

GYMNASTIK UND TURNEN

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

Fitnesstraining		Mo. 10:00-11:00	Parkplatz Kurse - Außenfläche	Jennifer Adam
Wirbelsäulengymnastik		Mo. 11:00-12:00	Parkplatz Kurse - Außenfläche	Jennifer Adam
Fitnesstraining (Männer)		Mo. 15:00-16:00	Sportforum Saal 1	Jens Holst
Fitnesstraining		Mo. 17:00-18:00	Sportforum Saal 1	Marion Dannhauer
Fitnesstraining (Männer)		Mo. 21:00-22:00	Sportforum Gym 4	Jens Holst
Fitnesstraining		Di. 09:00-10:00	Sportforum Gym 2	Ute Hiesener-Sprick
Mobilisation	B G	Di. 09:00-10:00	Sportforum Gym 3	Maren Höfermann
Wirbelsäulengymnastik		Di. 10:00-11:00	Sportforum Gym 2	Ute Hiesener-Sprick
Fitnesstraining (Frauen)		Di. 10:30-11:30	Sportforum Gym 4	Barbara Joeres
Fitnesstraining (Frauen)		Di. 18:30-19:30	Sportforum Gym 4	Barbara Joeres
Wirbelsäulengymnastik		Mi. 08:15-09:15	Sportforum Gym 3	Katharina Wiltmann
Gymnastik (a.d. Hocker)		Mi. 10:15-11:15	Sportforum Saal 1	Helga Struwe
Wirbelsäulengymnastik		Mi. 11:15-12:15	Sportforum Saal 1	Helga Struwe
Wirbelsäulengymnastik		Mi. 16:00-17:00	Sportforum Gym 2	Susanne Nawo
Fitnesstraining		Mi. 18:00-19:00	Sportforum Gym 4	Nicola Westphal
Fitnesstraining (Männer)		Do. 09:00-10:00	Parkplatz Kurse - Außenfläche	Jennifer Adam
Fitnesstraining (Frauen)		Do. 10:15-11:15	Sportforum Saal 1	Barbara Joeres
Fitnesstraining (Männer)		Do. 18:00-19:00	Sportforum Gym 4	Jennifer Adam
Fitnesstraining		Do. 21:00-22:00	Sportforum Gym 4	Marion Dannhauer
Wirbelsäulengymnastik		Fr. 09:15-10:15	Sportforum Gym 3	Kristiane Schulz
Fitnesstraining		Fr. 09:30-10:30	Sportforum Saal 1	Anja Englert

Beitragstufe 3

HAIDONG GUMDO

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

Fachliche: Leitung - Jens Burk

Haidong Gumdo - Kinder ab 8 Jahre, Jugendliche, Erwachsene		Fr. 17:30-19:00	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Jens Burk
Haidong Gumdo - Erw. und Jugendliche ab 14 Jahre		So. 18:00-19:30	Sportforum Gym 4/Beachvolleyballfeld	Jens Burk

Abteilungsbeitrag

HANDBALL

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

Abteilungsleiter: Knuth Lange (handball@walddoerfer-sv.de)

1. D weiblich (2009+2010)		Mo. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (links)	Hagen Ploog, Johann Ahle
2. D männlich (2010)		Mo. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (mitte/rechts)	Volker Richter, Paul Ploog
1. C männlich (2007)		Mo. 18:30-20:00	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (links)	Hagen Ploog, Johann Ahle
1. B männlich (2005-2006)		Mo. 18:30-20:00	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (mitte/rechts)	Malte-Maria Münchow, Matti-Fabian Münchow
1. B weiblich (2004-2006)		Mo. 19:00-20:30	Gymnasium Ohlstedt - Dreifeldhalle	Madlen Pachali
1.C weiblich 2007-2008		Mo. 19:00-20:30	Gymnasium Ohlstedt - Dreifeldhalle	Hauke Reumann
1. A männlich (2002+2003)		Mo. 20:30-22:00	Gymnasium Ohlstedt - Dreifeldhalle	Hauke Zielke, Yannik Kuhlmann
2. Herren		Mo. 20:30-22:00	Gymnasium Ohlstedt - Dreifeldhalle	Heiko Neelsen
Piccolinos mixed (2016 - 2017)		Di. 15:30-16:30	Ahrensb. Weg, Gymn.saal	Andrea Dettmer
Minimixed (2013 - 2015)		Di. 17:00-18:15	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (links/mitte/rechts)	Andrea Dettmer
1. D männlich (2009)		Di. 18:15-19:30	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (mitte/rechts)	Tim Fischer, Kai Seela, Andre Lieberherr
2. C männlich (2008)		Di. 18:15-19:30	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (links)	Kian Steinhäuser, Lars Thorbjørn Hansen
1. C männlich (2007)		Di. 19:30-20:45	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (mitte/rechts)	Hagen Ploog, Johann Ahle
1. A männlich (2003+2004)		Di. 19:30-20:45	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (links)	Hauke Zielke, Yannik Kuhlmann
1. Herren		Di. 20:45-22:00	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (links/mitte/rechts)	Frank Puhlmann
Minimädchen (2013-2015)		Mi. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (mitte/rechts)	Andrea Dettmer

1.undamp; 2. E weiblich (2011+2012)		Mi. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (links)	Johanna Petr
1. E männlich (2011)		Mi. 17:00-18:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (mitte/rechts)	Agnes Peters
2. D männlich (2010)		Mi. 17:00-18:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links)	Volker Richter, Paul Ploog
3. D männlich (2009-2010)		Mi. 18:30-20:00	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (mitte/rechts)	Thomas Zielke
2. C männlich (2008)		Mi. 18:30-20:00	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (links)	Kian Steinhäuser, Lars Thorbjørn Hansen
1. Damen		Mi. 20:00-22:00	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (links/mitte/rechts)	Thomas Preußner
1. E weiblich (2011-2012)		Do. 17:00-18:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (mitte/rechts)	Johanna Petr
1.D weiblich (2009-2010)		Do. 17:00-18:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links)	Hagen Ploog, Johann Ahle
2. E männlich (2012)		Do. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (mitte)	Malte Paetzel, Moritz Schröder
1. E männlich (2011)		Do. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (rechts)	Agnes Peters
1. C weiblich (2007+2008)		Do. 18:30-20:00	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (mitte/rechts)	Hauke Reumann
1. A männlich (2003+2004)		Do. 18:30-20:00	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (links)	Hauke Zielke
1. B weiblich (2004+2006)		Do. 18:30-20:00	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links)	Madlen Pachali
1. D männlich (2009)		Do. 18:30-20:00	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (mitte/rechts)	Tim Fischer, Kai Seela, Andre Lieberherr
1. Herren		Do. 20:00-21:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (mitte/rechts)	Frank Puhlmann
2. Herren		Do. 20:00-21:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links)	Heiko Neelsen
Leistungstraining		Fr. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (links/mitte/rechts)	Malte Paetzel, Andre Lieberherr
1. C männlich (2007)		Fr. 18:30-20:00	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (rechts)	Hagen Ploog, Johann Ahle
1. B männlich (2005-2006)		Fr. 18:30-20:00	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (links/mitte)	Malte-Maria Münchow, Matti-Fabian Münchow

Beitragstufe 4 + Zusatzbeitrag

HERZSPORT

Unser Angebot richtet sich an Menschen mit kardialen Erkrankungen, denen Rehabilitationssport in Herzgruppen ärztlich verordnet wird. Bei den Kursen ist ein Arzt anwesend! Teilnahme nur nach Absprache und vorheriger persönlicher Beratung.
Telefonisch: Montags bis Freitag 10:00 bis 13:00 Uhr, 040/645 062-0
Persönliche Sprechzeit: Mittwoch 12:00 bis 14:00 Uhr (Sportforum)
Annett Tudsen, Susanne Teichmann (rehasport@walddoerfer-sv.de)

Rehasportgruppe mit Arzt - 75 Watt (geschl. Gruppe)	W B G	Mo. 08:30-09:30	Katthorstpark, Sportforum Gym 2	Antje Surenbrock
Rehasportgruppe mit Arzt	B G	Mo. 09:00-10:00	Katthorstpark, Sportforum Gym 3	Kerstin Hönigschmidt
Rehasportgruppe mit Arzt – ab 50 Watt (geschl. Gruppe)	W B G	Mo. 09:30-10:30	Katthorstpark, Sportforum Gym 2	Antje Surenbrock
Rehasportgruppe mit ärztlicher Verordnung (geschlossene Gruppe)	W B G	Di. 09:00-10:00	Katthorstpark, Sportforum Saal 1	Antje Surenbrock
Rehasportgruppe mit ärztlicher Verordnung (geschlossene Gruppe)	W B G	Di. 10:00-11:00	Katthorstpark, Sportforum Saal 1	Antje Surenbrock
Rehasportgruppe mit Arzt - Hockergymnastik ab 30 Watt (geschlossene Gruppe)	W B G	Di. 11:00-121:00	Sportforum Gym 3	Antje Surenbrock

Beitragstufe 5

INDOOR CYCLING

Indoor Cycling steht für ein abwechselungsreiches Gruppentraining auf einem stationären Bike zur Verbesserung der Grundlagen Ausdauer und des Fettstoffwechsels.

Indoor Cycling		Mo. 19:00-20:00	Sportforum Saal 1	Andrea Bank
Indoor Cycling		Mi. 09:15-10:15	Sportforum Saal 1	Helga Struwe
Indoor Cycling		Mi. 17:00-18:00	Sportforum Saal 1	Marcus Ganster
Indoor Cycling		Do. 19:00-20:00	Sportforum Saal 1	Homay Marx-Sachs
Indoor Cycling		Fr. 18:00-19:00	Sportforum Saal 1	Janita Fischer

Beitragstufe 1

INKLUSIONSSPORT

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

Inklusionssportgruppe Jugendliche und Erwachsene (ab 13 Jahre, geschlossene Gruppe)		Do. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (links)	Monika Formica, Stefanie Cremer

Beitragstufe 2

INLINE - HOCKEY

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

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

Beitragstufe 2

INLINE - SKATING

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

Fachliche Leitung: Sabine Preußner (inline@walddoerfer-sv.de)

Inlineskaten, Fortgeschrittene (ab 5 Jahren)		Mi. 16:00-17:30	Berner Au Sporthalle (vorne/hinten)	Sabine Preußner
Inlineskaten, Fortgeschrittene (ab 5 Jahre)		Mi. 16:00-17:30	Naturschutzgebiet Stellmoorer Tunneltal	Sabine Preußner
Inlineskaten, Leistungsgruppe (ab 8 Jahren, Aufnahme nur nach Absprache)		Mi. 17:30-19:00	Berner Au Sporthalle (vorne/hinten) oder Naturschutzgebiet Stellmoorer Tunneltal	Sabine Preußner
Inlineskaten, Anfänger (ab 5 Jahren)		Do. 15:30-16:30	Berner Au Sporthalle (vorne/hinten)	Jannik Bartsch, Line-Marie Preußner
Inline Kinder Anfänger ab 6 Jahre - Start: 4.9.2021	WS	Sa. 15:00-16:30	Berner Au Sporthalle (vorne/hinten)	Stefanie Cremer
Inlineskaten, Leistungsgruppe (ab 8 Jahren, Aufnahme nur nach Absprache)		Sa. 15:30-18:30	Eisbahn Stellingen	Sabine Preußner

Beitragstufe 3

JUDO

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

Fachliche Leitung: Robert Röber (judo@walddoerfer-sv.de)

Budo (Aikido und Judo) - Anfänger ab 7 Jahre		Di. 17:00-18:30	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Niclas Blessin, Michael Karschau
Judo - Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene		Di. 20:00-21:45	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Thomas von Appen, Tobias Hartz
Judo - Anfänger ab 7 Jahre		Do. 17:00-18:30	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Thomas von Appen, Michael Karschau
Judo - Fortgeschrittene, alle Altersklassen		Do. 18:30-20:00	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Robert Röber, Niclas Blessin, Tobias Hartz
Judo - freies Training, alle Altersklassen		So. 16:00-19:00	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Niclas Blessin

Beitragstufe 3

KARATE - DO

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

Fachliche Leitung: Martin Kröckel (karate-do@walddoerfer-sv.de)

Karate - Freies Training		Di. 07:00-08:00	Sportforum Gym 2	
Karate - weiß bis grün Gurt (Jugendliche und Erw.)		Mi. 17:30-18:30	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Martin Kröckel
Karate - alle Gurte		Mi. 18:30-20:00	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Martin Kröckel
Karate - Erwachsene		Mi. 20:00-21:30	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Martin Kröckel, Marie-Christine Giering
Karate - Kinder Anfänger (8 - 12 Jahre)		Fr. 15:30-16:30	Sportforum Gym 2	Pierre Bouchard, Michelle Bouchard
Karate - Fortgeschrittene (12 - 16 Jahre)		Fr. 16:30-17:30	Sportforum Gym 2	Martin Kröckel
Karate - Erwachsene Anfänger (weiß - grün Gurt)		Fr. 18:00-19:00	Sportforum Gym 2	Martin Kröckel, Marie-Christine Giering

Karate - Erwachsene (braun - schwarz Gurt)		Fr. 19:00-20:00	Sportforum Gym 2	Martin Kröckel
Karate - Erwachsene (braun - schwarz Gurt)		Fr. 20:00-21:00	Sportforum Gym 2	Martin Kröckel
Karate - Masterclass Training (geschlossene Gruppe)		So. 11:00-13:00	Parkplatz Kurse - Außenfläche	Martin Kröckel
Karate - freies Training ab grün Gurt (Jugend. + Erwa.)		So. 14:00-15:30	Sportforum Gym 2, Parkplatz Kurse - Außenfläche	Martin Kröckel

Beitragstufe 1

KINDERTURNEN

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

Eltern-Kind-Turnen, 10 Monate - 2 Jahre (Bewegungslandschaften)		Mo. 10:00-11:00	Sportforum Gym 4	Raya Hauschild
Eltern-Kind-Turnen, 2 - 4 Jahre (Bewegungslandschaften)		Mo. 15:00-16:00	Sportforum Gym 4	Mareike Rode
Eltern-Kind-Turnen, 2 - 4 Jahre (Bewegungslandschaften)		Mo. 16:00-17:00	Sportforum Gym 4	Mareike Rode
Kinderturnen, 4 - 6 Jahre, geschl. Gruppe (ohne Eltern)	W	Mo. 16:15-17:15	Schule Eulenkrugstraße	Susanne Teichmann
Sportmix - Mädchen und Jungen 7 - 9 Jahre, geschlossene Gruppe	W	Mo. 17:15-18:15	Schule Eulenkrugstraße	Susanne Teichmann, Jerome Lozano Vilchez, Julie Fine Mähl
Eltern-Kind-Turnen, 10 Mon - 2 Jahre, (Bewegungslandschaften)		Di. 09:00-10:30	Sportforum Gym 4	Melanie Turni
Eltern-Kind-Turnen, 1 - 4 Jahre, (Bewegungslandschaften)		Di. 15:00-16:30	Sportforum Gym 4	Melanie Turni
Eltern-Kind-Turnen, 3 - 5 Jahre (Gerätelandschaften)		Di. 16:15-17:15	Schule Eulenkrugstraße	Finja Wendt, Lilly Lisnychy
Eltern-Kind-Turnen, 10 Mon. - 2 Jahre (Bewegungslandschaften)		Mi. 09:30-11:00	Sportforum Gym 4	Anne Freese
Kinderturnen 4 - 6 Jahre, geschl. Gruppe (ohne Eltern)	W	Mi. 16:15-17:15	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Susanne Teichmann
Eltern-Kind-Turnen, 10 Mon. - 2 Jahre (Bewegungslandschaften)		Do. 09:00-10:30	Sportforum Gym 4	Jenny Schultz
Eltern-Kind-Turnen,1 - 3 Jahre (Bewegungslandschaften)		Do. 15:00-16:00	Sportforum Gym 4	Britta Marcks
Kinderturnen 4 - 6 Jahre		Do. 15:30-16:30	Parkplatz Kurse - Außenfläche	Macy Halbleib
Eltern-Kind-Turnen, 1 - 3 Jahre (Bewegungslandschaften)		Do. 16:00-17:00	Sportforum Gym 4	Britta Marcks
Eltern-Geschwister-Turnen		Do. 16:15-17:15	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Raya Hauschild
Eltern-Kind-Turnen, 3 - 5 Jahre (Gerätelandschaft)		Do. 16:30-17:30	Schule Eulenkrugstraße	Macy Halbleib, Giuliana Scacciante
Eltern-Geschwister-Turnen		Do. 17:15-18:15	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Raya Hauschild
Eltern-Kind-Turnen, 10 Mon - 2 Jahre (Bewegungslandschaften)		Fr. 09:00-10:30	Sportforum Gym 4	Christiane Andrews
Kinderturnen, 4 - 6 Jahre, geschl. Gruppe (ohne Eltern)	W	Fr. 16:00-17:00	Ahrensb. Weg, li. Halle	Britta Marcks, Hanna Siemer

Beitragstufe 4

KLETTERN

Lernen Sie Klettern an einer 8 Meter hohen Kletterwand. Erleben Sie das Gefühl, an einer senkrechten Wand empor zu steigen oder perfektionieren Sie Ihr Können als Fortgeschrittener in unseren festen Angeboten. Klettern für Fortgeschrittne ist nur nach Rücksprache mit der Fachlichen Leitung möglich.
Für unsere Anfänger- Workshops ist eine Online- Anmeldung unter www.walddoerfer-sv.de/workshops erforderlich.
Fachliche Leitung: Tobias Kähler (info@walddoerfer-sv.de)

Klettern Fortgeschrittene 1 (8 - 13 Jahre)	W	Mo. 16:30-18:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Vincent Kohn, Maximilian Graf
Klettern Fortgschrittene 2 / freies Klettern (ab 14 J.)	W	Mo. 18:00-20:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Vincent Kohn
KL/ Kinder Anf./ Gr.A1- B- Start: 10.8.2021	WS	Di. 16:30-17:50	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Sophia Ohlendorf, Macy Halbleib
KL/ Kinder Anf./ Gr.A1- A- Start: 10.8.2021	WS	Di. 18:00-19:20	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Janet Adam, Sophia Ohlendorf
Bouldern -Kinder Anf./ Gr.B1- Start: 11.8.2021	WS	Mi. 16:30-17:20	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Sophia Ohlendorf, Jill S. König
Klettern Fortgeschrittene 1 (8 - 13 Jahre)	W	Do. 17:30-19:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Maximilian Graf, Lukas Ohlendorf
Klettern Fortgeschrittene 2 / freies Klettern (8 - 13 J.)	W	Fr. 16:30-18:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Tobias Kähler, Lukas Ohlendorf
Klettern Fortgschrittene 2 / freies Klettern (ab 14 J.)	W	Fr. 18:00-20:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Tobias Kähler, Lukas Ohlendorf

Beitragstufe 3

KOBUDŌ

Ryu Kyu Kobujutsu ist der "Weg der Waffen" und damit eine sinnvolle Ergänzung zum Weg der Leeren Hand (Karate). Bereits vor ca. 700 Jahren wurde dieser Stil vom einfachen Volk der Ryu Kyu Inseln zu Verteidigungszwecken angewandt und perfektioniert. Im Kobujutsu werden 8 Waffen unterrichtet. Die Handhabung steht in direkter Verbindung zu den waffenlosen Techniken des Karate. So sind z.B. in den Sai-Techniken Shuto Uke und Shuto Uchi und in den Tonfa-Techniken Uraken Uchi und Empi Uchi erkennbar.

Kobudō - Jugendliche und Erwachsene		Di. 19:30-21:00	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Conny Scharfschwerdt
Kobudō - Jugendliche und Erwachsene		Do. 20:00-21:30	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Conny Scharfschwerdt

Beitragstufe 3

KUNST- UND GERÄTTURNEN

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

Kunstturnen - Breitensportgruppe (Mädchen und Jungen 6 - 9 Jahre)		Mo. 17:00-18:00	Ahrensb. Weg, li. Halle	Jannika W., Hannah S.
Kunstturnen - Breitensportgruppe (Mädchen und Jungen 10 - 17 Jahre		Mo. 18:00-19:00	Ahrensb. Weg, li. Halle	Jannika W., Hannah S.
Gerätturnen - (Kinder 6 - 8 Jahre)	W	Di. 17:30-18:30	Schule Eulenkrugstraße	Hanna
Gerätturnen - (9 - 13 Jahre)	W	Di. 18:30-20:00	Schule Eulenkrugstraße	Hanna
Tanzen und Turnen (Kinder 6 - 9 Jahre)		Do. 16:30-17:30	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Stefanie Franzen, Rika Gerke
Tanzen und Turnen (Kinder 8 - 10 Jahre)		Do. 17:45-18:45	Schule Eulenkrugstraße	Stefanie Franzen, Rika Gerke

Beitragstufe 5

LANGHANTEL-TRAINING

Mit speziell für den Fitnessbereich konzipierten Langhanteln wird ein intensives Krafttraining mit geringen Gewichten und vielen Wiederholungen für den ganzen Körper durchgeführt. Ein Kurs ohne Choreographie und komplizierte Bewegungsabläufe!

Langhantel		Mo. 18:00-19:00	Sportforum Saal 1	Andrea Bank

Beitragstufe 4

LATIN DANCE

Peruanische Lebensfreude pur erlebt ihr bei unserem Latin Dance Kurs. Salsa, Merengue, Bachata...!
Willkommen sind alle Teens, Erwachsene, Paare und Singles.

Latin Dance - Lady Style		Mo. 18:00-19:00	Sportforum Gym 4	Sandra Cucak
Latin Dance - Mittelstufe		Fr. 19:00-20:30	Sportforum Saal 1	NN

Abteilungsbeitrag

LEICHTATHLETIK

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

Abteilungsleitung: Sylvia Berger (leichtathletik@walddoerfer-sv.de)

Grundschule- Jahrgang 2010		Di. 15:45-16:45	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion/li. Halle	Ole Karstens, Anne Hackmann
Jahrgang 2009-2007		Di. 16:45-18:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion/li. Halle	Marie Ellermann, Annika Schroeter
Jahrgang 2006-2004		Di. 17:30-19:00	Ahrensb. Weg, re. Halle (WdG)/Allhorn Stadion/ li. Halle	Sylvia Berger, Malin Arndt, Anna Bachthaler
Jahrgang 2003 und älter		Di. 18:30-20:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion/li. Halle	Sylvia Berger, Freerik Haskamp
Jedermann/Jederfrau Ü60		Di. 20:00-22:00	Ahrensb. Weg, re. Halle (WdG)/Allhorn Stadion	Gerd Jessen, Marion Dannhauer
KINDERLEICHTathletik, Jg. 2013 und jünger	W	Mi. 16:00-17:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion/li. Halle	Anna Igbinosun, Ute Dröge, Anne Hackmann
Grundschule bis Jahrgang 2010		Do. 15:45-16:45	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion/li. Halle	Charlotte Lilly Pohlmann, Anne Hackmann
Jahrgang 2009-2007		Do. 16:45-18:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion/li. Halle	Anna Igbinosun, Charlotte Lilly Pohlmann
Jahrgang 2006-2004		Do. 17:30-19:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion/li. Halle	Sylvia Berger, Malin Arndt, Anna Bachthaler
Jahrgang 2003 und älter		Do. 18:30-20:00	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion/li. Halle	Sylvia Berger, Freerik Haskamp
Jedermann/Jederfrau Erwachsene		Do. 20:00-21:30	Ahrensb. Weg, Allhorn Stadion/li. Halle	Svenja Matzke
Fördertraining		Fr. 18:00-20:00	Ahrensb. Weg, li. Halle	Sylvia Berger

Beitragstufe 2

LINE DANCE

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

Country Line Dance (Fortgeschrittene)		Di. 18:45-20:15	Parkplatz Kurse - Außenfläche	Simone Kruse
Country Line Dance - Beginner		Di. 20:15-21:15	Parkplatz Kurse - Außenfläche	Simone Kruse
Country Line Dance (Fortgeschrittene)		Mi. 19:00-20:00	Parkplatz Kurse - Außenfläche	Doris Prieß
Catalan Style (Fortgeschrittene)		Mi. 20:15-21:15	Parkplatz Kurse - Außenfläche	Doris Prieß
Catalan Style (Anfänger)		Do. 20:00-21:15	Parkplatz Kurse - Außenfläche	Doris Prieß

Beitragstufe 4

LUNGENSPORT

Lungensport verhilft nachweislich zu leichterem Atmen. Die Lungensportgruppen, die sich auf das Training mit Lungenpatienten spezialisiert haben (COPD, Asthma, etc.), werden von speziell ausgebildeten Übungsleitern betreut. Gezielte gymnastische Übungen können insbesondere die Atemmuskulatur unterstützen und dadurch deutliche Erleichterung im Alltag mit sich bringen. Beim Lungensport wird jeder auf seinem persönlichen Leistungsniveau abgeholt. Es geht nicht darum, Leistungsgrenzen zu überschreiten. Ziel ist der langsame Aufbau von Muskulatur, Kondition und Belastbarkeit. Teilnahme nur nach Absprache und vorheriger persönlicher Beratung. Telefonisch: Montags bis Freitag 10:00 bis 13:00 Uhr, 040/645 062-0; Persönliche Sprechzeit: Mittwoch 12:00 bis 14:00 Uhr (Sportforum)

Annett Tudsen, Susanne Teichmann (rehasport@walddoerfer-sv.de)

Rehasportgruppe mit ärztlicher Verordnung	B G	Mo. 12:15-13:15	Sportforum Beachvolleyballfeld/Gym 3	Silke Hänsel
Rehasportgruppe mit ärztlicher Verordnung	B G	Fr. 10:30-11:15	Sportforum Gym 4/ Beachvolleyballfeld	Kerstin Hönigschmidt

Beitragsstufe 4 + Zusatzbeitrag

MODERN JAZZ

Modern Jazz ist eine Kombination aus Modernem Tanz und Jazz Dance. Trainiert wird mit Bodenarbeit, Exercise im Stand und raumgreifenden Schrittfolgen. Kraftarbeit, Strechting, 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.
Fachliche Leitung: Rika Gerke

Royal Kids - Formation		Mo. 17:00-18:30	Grundschule Hasenweg - Gymnastikhalle	Kristina Krieger, Andreas Schmidt
Royal Kids - Formation		Di. 16:30-18:30	Rudolf-Steiner-Schule Bergstedt - Einfeldhalle	Kristina Krieger, Andreas Schmidt
Royal Base - Formation		Di. 17:00-19:00	Grundschule Hasenweg - Gymnastikhalle	Kristina Krieger, Andreas Schmidt
Royal Base - Formation		Di. 20:00-22:00	Rudolf-Steiner-Schule Bergstedt - Einfeldhalle	Kristina Krieger, Andreas Schmidt
Royal Base - Formation		Mi. 17:00-19:00	Grundschule Hasenweg - Gymnastikhalle	Kristina Krieger
Royal Kids - Formation		Fr. 18:00-20:00	Rudolf-Steiner-Schule Bergstedt - Einfeldhalle, Grundschule Hasenweg - Gymnastikhalle	Kristina Krieger
Royal Base - Formation		Fr. 20:00-22:00	Rudolf-Steiner-Schule Bergstedt - Einfeldhalle, Grundschule Hasenweg - Gymnastikhalle	Kristina Krieger

Beitragstufe 2

NORDIC WALKING

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

Nordic Walking		Mo. 11:15-12:15	Region Walddörfer (Treffpunkt Sportforum)	Raya Hauschild
Nordic Walking für Einsteiger ab 25.08.2021	WS	Mi. 9:45-10:45	Region Walddörfer (Treffpunkt Sportforum)	Christiane Matiebel
Nordic Walking		Mi. 11:00-12:00	Region Walddörfer (Treffpunkt Sportforum)	Christiane Matiebel
Nordic Walking		Fr. 11:00-12:00	Region Walddörfer (Treffpunkt Sportforum)	Raya Hauschild

Beitragstufe 4

ORIENTALISCHER TANZ

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

Orientalischer Tanz (Mittelstufe)		Mo. 19:15-20:15	Parkplatz Kurse - Außenfläche	Julia Erhardt
Sportsommer - Orientalischer Tanz (Aufführung)		Sa. 14:00-15:00	Parkplatz Kurse - Außenfläche	Julia Erhardt

Beitragstufe 4

ORTHOPÄDIE

Orthopädie behandelt Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates. Dabei handelt es sich um Erkrankungen und Verletzungen der Knochen, Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder. Teilnahme nur nach Absprache und vorheriger persönlicher Beratung: Telefonisch: Montags bis Freitag 10:00 bis 13:00 Uhr, 040/645 062-0
Persönliche Sprechzeit: Mittwoch 12:00 bis 14:00 Uhr (Sportforum)
Annett Tudsen, Susanne Teichmann (rehasport@walddoerfer-sv.de)

Rehasportgruppe mit ärztlicher Verordnung	B G	Mo. 10:00-11:00	Sportforum Gym 3	Silke Hänsel
Rehasportgruppe mit ärztlicher Verordnung	B G	Mo. 11:00-12:00	Sportforum Beachvolleyballfeld, Sportforum Gym 3	Silke Hänsel
Rehasportgruppe mit ärztlicher Verordnung	B G	Mo. 13:00-14:00	Sportforum Beachvolleyballfeld, Sportforum Gym 3	Silke Hänsel
Rehasportgruppe mit ärztlicher Verordnung	B G	Di. 10:00-11:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Petra Treske
Rehasportgruppe mit ärztlicher Verordnung	B G	Di. 11:00-12:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Petra Treske
Rehasportgruppe mit ärztlicher Verordnung	B G	Di. 17:30-18:30	Sportforum Gym 4	Petra Treske
Rehasportgruppe mit und ohne ärztliche Verordnung	B G	Mi. 10:00-11:00	Parkplatz Kurse - Außenfläche	Anja Englert
Rehasportgruppe mit ärztlicher Verordnung	B G	Mi. 11:00-12:00	Sportforum Gym 4	Anja Englert
Rehasportgruppe mit ärztlicher Verordnung	B G	Mi. 12:15-13:15	Sportforum Gym 2	Christiane Matiebel
Rehasportgruppe mit ärztlicher Verordnung	B G	Mi. 13:15-14:15	Sportforum Gym 2	Christiane Matiebel
Rehasportgruppe mit ärztlicher Verordnung	B G	Mi. 15:00-16:00	Sportforum Saal 1	Anja Englert
Rehasportgruppe mit ärztlicher Verordnung	B G	Mi. 16:00-17:00	Sportforum Saal 1	Anja Englert

Rehasportgruppe mit ärztlicher Verordnung (geschlossene Gruppe)	W B G	Do. 08:15-09:15	Sportforum Gym 3	Maren Höfermann
Rehasportgruppe mit ärztlicher Verordnung	B G	Do. 09:15-10:15	Sportforum Gym 3	Maren Höfermann
Rehasportgruppe mit und ohne ärztliche Verordnung	B G	Do. 10:00-11:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Petra Treske

Beitragstufe 3

PARKOUR

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

Parkour - 5 - 8 Jahre (ohne Eltern)	W	Di. 15:00-16:00	Berner Au Sporthalle (vorne/hinten)	Simon Pouly
Parkour - 8 - 10 Jahre (ohne Eltern)	W	Di. 16:00-17:00	Berner Au Sporthalle (vorne/hinten)	Simon Pouly
Parkour - 11 - 13 Jahre	W	Di. 17:00-18:00	Berner Au Sporthalle (vorne/hinten)	Simon Pouly
Parkour - 5 - 8 Jahre (ohne Eltern)	W	Mi. 16:30-17:30	Schule Eulenkrugstraße	Carlos Roberto da Silva Costa
Parkour - 8 - 10 Jahre (ohne Eltern)	W	Mi. 17:30-18:30	Schule Eulenkrugstraße	Carlos Roberto da Silva Costa
Parkour - 10 - 13 Jahre	W	Mi. 18:30-19:30	Schule Eulenkrugstraße	Carlos Roberto da Silva Costa
Parkour (Anfänger und Fortgeschrittene ab 14 Jahre)		Mi. 19:30-20:30	Schule Eulenkrugstraße	Carlos Roberto da Silva Costa
Parkour - 5 - 8 Jahre (ohne Eltern)	W	Fr. 15:00-16:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Carlos Roberto da Silva Costa
Parkour - 9 - 13 Jahre	W	Fr. 16:00-17:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Carlos Roberto da Silva Costa

Beitragstufe 4

PILATES

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

Pilates		Mo. 19:00-20:00	Sportforum Gym 3	Carmen Fürst
Pilates		Di. 16:00-17:00	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Pilates (Fortgeschrittene)		Di. 17:00-18:00	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Pilates		Mi. 09:15-10:15	Sportforum Gym 3	Katharina Wiltmann
Pilates		Mi. 10:00-11:00	Sportforum Gym 2	Carmen Fürst
Pilates		Mi. 18:00-19:00	Sportforum Gym 2	Michela Paiano-Stein
Pilates		Do. 10:15-11:15	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Pilates		Do. 11:15-12:15	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Pilates		Do. 20:00-21:00	Sportforum Gym 4	Carmen Fürst
Pilates		Fr. 10:30-11:30	Sportforum Saal 1	Carmen Fürst
Pilates		So. 16:00-17:00	Sportforum Gym 3	Michela Paiano-Stein

Beitragstufe 1

PRELLBALL

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

Mixed (Damen und Herren)		Di. 20:00-22:00	Ahrensb. Weg, li. Halle	Eike Siefert

Beitragstufe 4

QI GONG

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

Qi Gong		Mo. 11:30-12:30	Sportforum Gym 2	Ute Hiesener-Sprick
Qi Gong		Mo. 19:00-20:00	Sportforum Gym 2	Wenting Liang-Chyba
Qi Gong		Di. 11:00-12:00	Sportforum Gym 2	Ute Hiesener-Sprick
Qi Gong		Do. 11:15-12:15	Sportforum Saal 1	Katja Schoeniger
Qi Gong - Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene		Do. 18:00-19:00	Sportforum Beachvolleyballfeld	Regina Bondzio

Beitragstufe 1

RADSPORT

Das Radsport-Team fährt mit Rennrädern in Gruppen ab 25 km/h Durchschnittsgeschwindigkeit von April bis September in der Regel dreimal wöchentlich. Treffpunkt der Trainingsgruppe ist die seitl. Einfahrt beim Sportforum/Parkplätze.
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 (rst@walddoerfer-sv.de)

Radsport - Trainingsgruppe 25-30 km/h		Mo. 18:30-20:30	Region Walddörfer (Treffpunkt Sportforum)	Rolf Ebert, Holger Hillig
Trainingsgruppe 25-30 km/h		Mi. 18:30-20:30	Region Walddörfer (Treffpunkt Sportforum)	Norbert Kübart
Radsport - Trainingsgruppe 28 - 32 km/h		Do. 18:30-20:30	Region Walddörfer (Treffpunkt Sportforum)	Rolf Ebert, Holger Hillig
Radsport - Trainingsgruppe 25 - 27 km/h		Do. 18:30-20:30	Region Walddörfer (Treffpunkt Sportforum)	Rolf Ebert, Holger Hillig
MTB/Cross-Gruppe (Oktober - März)		So. 10:00-12:30	Sportforum	Frank Schade
MTB/Cross-Gruppe Einsteiger (Oktober - März)		So. 10:00-12:30	Sportforum	Rolf Ebert

Beitragstufe 4

RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK

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

Fachliche Leitung: Sylvia Lopatta (rsg@walddoerfer-sv.de)

Leistungsgruppe 5-11 J.		Mo. 17:00-18:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links)	Sylvia Lopatta
Breitensportgruppe (5 - 12 Jahre)		Mo. 17:00-18:15	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (mitte)	Melissenta Alberti
Leistungsgruppe ab 12 J.		Mo. 18:30-21:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links)	Sylvia Lopatta, Jessica Krüger
Breitensportgruppe (5 - 12 Jahre)		Mi. 15:00-16:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Sophie Marie Jung
Leistungsgruppe 5-11 J.		Do. 16:30-18:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Sylvia Lopatta, Jessica Krüger, Alessandra Elettra Cei
Breitensportgruppe (5 - 12 Jahre)		Do. 17:00-18:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Sophie Marie Jung
Leistungsgruppe ab 12 J.		Do. 18:00-21:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Sylvia Lopatta, Jessica Krüger
Leistungsgruppen 5-11 J.		Sa. 09:00-11:00	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links/mitte)	Sylvia Lopatta, Jessica Krüger
Leistungsgruppe ab 12 J.		Sa. 11:00-13:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links/mitte)	Sylvia Lopatta, Jessica Krüger

Beitragstufe 3

ROCK'N'ROLL

Rock'n'Roll ist ein dynamischer, kraftvoller, aber auch ein eleganter Tanz, geprägt durch verschiedene Tanzstile wie Hip Hop, Jazz und Showtanz. Wenn Ihr Interesse habt, meldet euch gerne für ein Probetraining an über rnr@walddoerfer-sv.de. Wir freuen uns über weitere Tanzfreunde.

Fachliche Leitung: Rika Gerke (rnr@walddoerfer-sv.de)

Rock'n'Roll - Anfänger bis Fortgeschrittene ab 14 Jahre		Di. 20:00-22:00	Schule Eulenkrugstraße	Thomas Fischer
Rock'n'Roll - Anfänger ab 14 Jahre		Do. 19:30-21:00	Schule Eulenkrugstraße	Ulrich Lopatta
Rock'n'Roll - Fortgeschrittene ab 14 Jahre		Do. 19:30-22:00	Schule Eulenkrugstraße	Thomas Fischer
Rock'n'Roll (freies Training nach Absprache)		So. 10:00-14:00	Schule Eulenkrugstraße	Stefanie Franzen, Thomas Fischer

Beitragstufe 4

RÜCKENSCHULE UND WIRBELSÄULENGYMNASTIK

In den Rückenschul - Trainingsgruppen werden die in der "Präventiven Rückenschule" vermittelten Techniken zur Aufhebung von Muskelungleichgewichten und zum Aufbau und der Erhaltung eines wirbelsäulenentlastenden Muskelkorsetts in Trainingsform fortgeführt und ergänzt. Bei unseren Angeboten Rückenschule können die Kosten anteilig von Krankenkassen übernommen werden.

Rückenschule Trainingsgruppe	G	Di. 17:30-18:30	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Di. 18:30-19:30	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Neue Rückenschule nach KddR ab 10.8.2021	WS B G	Di. 20:45-22:15	Sportforum Gym 4	Andreas Fischer
Wirbelsäulengymnastik	G	Mi. 11:15-12:15	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Do. 19:00-20:00	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Do. 20:00-21:00	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer

Beitragstufe 3

SCHWIMMEN

Zu Redaktionsschluss standen die uns zugewisenen Nutzungszeiten im Parkbad Volksdorf noch nicht fest. Bitte informieren sie sich über unsere Website.

Lars Brotzki (schwimmen@walddoerfer-sv.de)

Erwachsene Mitglieder		Mo. 21:00-22:00	Berufsförderungswerk	Jens Richter
Masters, freies Schwimmen		Mo. 21:00-22:00	Berufsförderungswerk	Jens Richter
LG Farmsen		Di. 20:00-21:00	Berufsförderungswerk	Jan Niklas Bollow
Erwachsene II		Mi. 21:00-22:00	Berufsförderungswerk	Jens Richter
Masters, freies Schwimmen		Mi. 21:00-22:00	Berufsförderungswerk	Jens Richter
Trainigsgruppe BSW I (geschlossene Gruppe)		Fr. 15:00-15:45	Berufsförderungswerk	Andreas Sechner
Trainigsgruppe BSW II (geschlossene Gruppe)		Fr. 15:45-16:30	Berufsförderungswerk	Andreas Sechner

Workshopbeitrag

SCHWIMMSCHULE

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

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

Schwimmschule/ Kinder Anf. Gr. A – F			Neusurenland	Beate Kuhlwein
Schwimmschule/ Kinder Fortgeschrittene Gr. A – C			Neusurenland	Beate Kuhlwein

Abteilungsbeitrag

SKI

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

Abteilungsleitung: Arne Bestmann (ski@walddoerfer-sv.de)

Skigymnastik ganzjährig		Mo. 20:00-21:30	Ahrensb. Weg, li. Halle	Andreas Hänschen
Skigymnastik ganzjährig		Mi. 20:00-21:30	Ahrensb. Weg, li. Halle	Armin Meyer
Fit4Snow Nov. 2021 - Feb. 2022	WS	So. 10:0011:15	Ahrensb. Weg, li. Halle	Andreas Hänschen, Armin Meyer

SPORTABZEICHEN

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

Susanne Teichmann (sport@walddoerfer-sv.de)

Beitragstufe 4

TAI CHI

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

Tai Chi - Anfänger		Mo. 18:00-19:00	Sportforum Gym 2	Wenting Liang-Chyba
Tai Chi - Waffenform (Fortgeschritten)		Mo. 20:00-21:00	Sportforum Gym 2	Wenting Liang-Chyba
Tai Chi - Hand- und Waffenformen (Fortgeschrittene)		Do. 19:00-20:30	Sportforum Beachvolleyballfeld	Regina Bondzio

Abteilungsbeitrag

TANZSPORT

Tanzsport ist sowohl im Breiten-, wie auch im Turnier- und Leistungssport beliebt. Dabei ist der Übergang vom Hobbytänzer über den ambitionierten Breitensportler bis hin zum Einsteiger in die Turnierszene im Idealfall fließend. Turniere gibt es sowohl für den Breitensport-, wie auch für den Leistungssportbereich.
Vorübergehende Coronabedingte Trainingszeiten!
Aufgrund der Corona- Pandemie wird aktuell in geschlossenen Gruppen trainiert.
Bei Fragen wenden Sie sich gerne an: tanzsport@walddoerfer-sv.de
Abteilungsleiter: Kristian Jankovic (tanzsport@walddoerfer-sv.de)

Tanzkreis für Paare		Mo. 20:15-22:00	Sportforum Gym 3	Bernd Heinze
Tanzkreis für Paare		Di. 21:15-23:00	Sportforum Saal 1	Bernd Heinze, Waltraud Heinze
Tanzkreis für Paare		Mi. 20:00-21:30	Sportforum Saal 1	Sabine Kroß
Turniertraining		Do. 20:00-22:00	Sportforum Saal 1	Tanja Larissa Fürmeyer, Thomas Fürmeyer
Freitraining für Turnierpaare		Sa. 09:00-14:00	Sportforum Saal 1	
Freitraining für Turnierpaare		So. 09:00-16:00	Sportforum Saal 1	
Tanzkreis für Paare (Gruppe1)		So. 16:15-17:30	Sportforum Saal 1	Hanne und Kristian Jankovic
Tanzkreis für Paare (Gruppe2)		So. 17:30-18:45	Sportforum Saal 1	Hanne und Kristian Jankovic
Freitraining für Turnierpaare		So. 19:00-22:00	Sportforum Saal 1	

Beitragstufe 4

TENNIS

Tennis ist ein Rückschlagspiel, das als Einzel oder Doppel gespielt werden kann. Von den Spielern wird Ballgefühl, Schnelligkeit und Taktik verlangt. In den Workshops werden Grundschläge erlernt und Ballgefühl, Koordination und Schnelligkeit verbessert. Als Anfänger in den Schnupperworkshops lernen Sie mit Spiel und Spaß die Sportart Tennis kennen. Diese starten immer im Mai jeden Jahres. Fortgeschrittene Mitglieder bauen ihre Fähigkeiten aus und trainieren das gemeinsame Einzel- und Doppelspiel. Das Training findet hier in Gruppen von 3-4 Spielern statt und läuft ab Mai draußen auf der Anlage Berner Au am Meiendorfer Mühlenweg. Zum eigenständigen Spiel können ab dem Alter von 14 Jahren eigene Schlüssel vergeben werden. 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 (tennis@walddoerfer-sv.de)

Tennis Kinder Fortgeschrittene		Mo. 16:00-17:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Sonja Gehrke
TE Schnuppertraining für Kinder Anfänger, 9 – 12 J. ab 16.8.2021	WS	Mo. 16:00-17:00	Tennisplatz 4	Sonja Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene		Mo. 17:00-18:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Sonja Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene		Mo. 18:00-19:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Sonja Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene		Mo. 18:00-19:00	Tennisplatz 6	Aria Mirzazadeh
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene		Mo. 19:00-20:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Peet Heichen
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene		Mo. 19:00-20:00	Tennisplatz 6	Aria Mirzazadeh
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene		Mo. 20:00-21:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Peet Heichen
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene		Mo. 21:00-22:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Peet Heichen
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene		Di. 09:00-10:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene		Di. 16:00-17:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Marco Gehrke
Tennis Jugendliche Fortgeschrittene		Di. 16:00-17:00	Tennisplatz 6	Aria Mirzazadeh
Tennis Jugendliche Fortgeschrittene		Di. 17:00-18:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene		Di. 18:00-19:00	Tennisplatz 5, Tennisplatz 6	Aria Mirzazadeh
Tennis Jugendliche Fortgeschrittene		Di. 18:00-19:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene		Di. 19:00-20:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene		Di. 20:00-21:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene		Di. 20:00-21:00	Tennisplatz 5, Tennisplatz 6	Aria Mirzazadeh
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene		Mi. 10:00-11:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene		Mi. 15:00-16:00	Tennisplatz 6	Marco Gehrke
Tennis Jugendliche Fortgeschrittene		Mi. 16:00-17:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Marco Gehrke
Tennis Jugendliche Fortgeschrittene		Mi. 17:00-18:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Marco Gehrke
Tennis Jugendliche Fortgeschrittene		Mi. 17:00-18:00	Tennisplatz 5, Tennisplatz 6	Jure Kutschale
Tennis Jugendliche Fortgeschrittene		Mi. 18:00-19:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene		Mi. 18:00-19:00	Tennisplatz 5, Tennisplatz 6	Jure Kutschale
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene		Mi. 19:00-20:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene		Mi. 19:00-20:00	Tennisplatz 5, Tennisplatz 6	Jure Kutschale
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene		Mi. 20:00-21:00	Tennisplatz 3, Tennisplatz 4	Jure Kutschale
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene		Mi. 20:00-21:00	Tennisplatz 6	Marco Gehrke

Tennis Kinder Fortgeschrittene		Do. 15:00-16:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Marco Gehrke
TE Schnuppertraining für Kinder 6-8 J. ab 19.8.2021	WS	Do. 15:00-16:00	Tennisplatz 4	Sonja Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene		Do. 16:00-17:00	Tennisplatz 5, Tennisplatz 6	Sonja Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene		Do. 16:00-17:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene		Do. 17:00-18:00	Tennisplatz 5, Tennisplatz 6	Sonja Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene		Do. 17:00-18:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene		Do. 18:00-19:00	Tennisplatz 5, Tennisplatz 6	Aria Mirzazadeh
Tennis Jugendliche Fortgeschrittene		Do. 18:00-19:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene		Do. 19:00-20:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene		Do. 19:00-20:00	Tennisplatz 5, Tennisplatz 6	Peet Heichen
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene		Do. 20:00-21:00	Tennisplatz 3, Tennisplatz 4	Peet Heichen
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene		Fr. 10:00-11:00	Tennisplatz 1	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene		Fr. 15:00-16:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Marco Gehrke
Tennis Kinder Fortgeschrittene		Fr. 16:00-17:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Marco Gehrke
Tennis Jugendliche Fortgeschrittene		Fr. 17:00-18:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene		Fr. 18:00-19:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene		Fr. 19:00-20:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene		Sa. 10:00-11:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Marco Gehrke
Tennis Jugendliche Fortgeschrittene		Sa. 11:00-12:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Marco Gehrke
Tennis Erwachsene Fortgeschrittene		Sa. 12:00-13:00	Tennisplatz 1, Tennisplatz 2	Marco Gehrke

Beitragstufe 3

THAI BOXEN

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

Boxen (ab 14 Jahre)		Mo. 18:30-20:00	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Daniel Burdorf
Thai Boxen - Anfänger (Kinder ab 8 bis 13 Jahre)		Di. 18:00-19:00	Sportforum Gym 2	Daniel Burdorf
Thai Boxen (Fortgeschritten ab 14 Jahre)		Di. 19:00-12:00	Sportforum Gym 2	Daniel Burdorf
Thai Boxen (Anfänger ab 14 Jahre)		Di. 20:00-21:00	Sportforum Gym 2	Daniel Burdorf
Thai Boxen (Anfänger und Fortgeschrittene)		Mi. 20:30-21:45	Sportforum Gym 2	Peyman Mahmodi
Kindertraining - Thai Boxen (Anfänger, 9 - 13 Jahre)		Do. 17:30-18:30	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Peyman Mahmodi, Elena Dicks-Reich, Ella Schinkel
Thai Boxen (Anfänger und Fortgeschrittene ab 14 Jahre)		Do. 18:30-20:00	Gymnastikhalle Eulenkrugstraße	Peyman Mahmodi
Thai Boxen (8 - 13 Jahre)		So. 16:00-17:00	Sportforum Gym 2	Elena Dicks-Reich, Ella Schinkel
Thai Boxen - Kraft- und Koordiantionstraining (Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene)		So. 17:00-18:00	Sportforum Gym 2	Daniel Burdorf, Peyman Mahmodi
Thai Boxen - Kraft- und Koordiantionstraining (Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene)		So. 18:00-19:00	Sportforum Gym 2	Daniel Burdorf, Peyman Mahmodi

Abteilungsbeitrag

TISCHTENNIS

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

Abteilungsleitung: Jörg Sander (tischtennis@walddoerfer-sv.de)

Freies Training Senioren		Mo. 15:00-17:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Eberhard Schmidt
Leistungstraining Jugend		Mo. 17:00-19:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Jörg Sander
Anfänger Jugend		Mo. 17:00-18:30	Berner Au Sporthalle (hinten)	Felix Garbe
Fortgeschritten Jugend		Mo. 17:00-18:30	Berner Au Sporthalle (hinten)	Felix Garbe
Leistungsgruppe Damen		Mo. 19:00-21:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Astrid Kleinke
Leistungsgruppe Herren		Mo. 19:30-22:00	Berner Au Sporthalle (vorne/hinten)	Jörg Sander
Freies Training/Punktspiele Senioren		Di. 18:30-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Eberhard Schmidt
Leistungsgruppe Jugend		Mi. 17:30-19:30	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Jörg Sander, Rajkamal Singh Chana
Leistungsgruppe Herren		Mi. 19:00-22:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Jörg Sander
Freies Training Senioren		Mi. 19:30-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Eberhard Schmidt
Training Senioren/Punktspiel Damen		Do. 19:00-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Astrid Kleinke
Anfänger und Fortgeschritten gemischt (Jugend)		Fr. 17:00-18:30	Berner Au Sporthalle (vorne/hinten)	Felix Garbe
Leistungsgruppe Herren (ab 19:00 Punktspiele)		Fr. 18:30-22:30	Berner Au Sporthalle (vorne/hinten)	Jörg Sander
Freies Training Senioren		So. 10:00-13:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Eberhard Schmidt

Beitragstufe 3

TRAMPOLIN

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

Trampolin, 6 - 9 Jahre (geschlossene Gruppe)	W	Mo. 15:00-16:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Steffi Aussum
Trampolin, 6 - 9 Jahre (Anfänger und Fortgeschrittene - geschlossene Gruppe)	W	Mo. 16:00-17:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Steffi Aussum
Trampolin - Fortgeschrittene 8 - 13 Jahre (geschlossene Gruppe)	W	Mo. 17:00-18:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Steffi Aussum
Trampolin - Anfänger und Fortgeschrittene 10 - 13 Jahre (geschlossene Gruppe)	W	Mo. 18:00-19:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Steffi Aussum
Trampolin - Anfänger 10 - 13 Jahre (geschlossene Gruppe)	W	Mo. 19:00-20:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Steffi Aussum
Trampolin - Fortgeschrittene 8 - 13 Jahre (geschlossene Gruppe / Aufnahme nur nach Absprache mit der Trainerin)		Fr. 15:00-17:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Steffi Aussum

Beitragstufe 4

TRIATHLON

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

Fachliche Leitung: Penka Lehne (triathlon@walddoerfer-sv.de)

Schwimmen (geschlossene Gruppe)		Di. 20:00-21:00	Berufsförderungswerk	Jan Niklas Bollow
Schwimmen - Kinder 8 bis 10 Jahre (nur für Mitglieder ab Bronze)	W	Mi. 16:00-18:00	Schwimmhalle Volksdorf	Niklas Issem , Julia Irtz, Jens Richter
Schwimmen - Kinder 11 bis 13 Jahre (nur für Mitglieder ab Silber)	W	Mi. 18:00-20:00	Schwimmhalle Volksdorf	Niklas Issem , Jens Richter
Triathlon - Kinder 5 bis 14 Jahre (Mini, Kids, Teams)		Do. 17:00-18:30	Ahrensb. Weg, re. Halle (WdG)	Penka Lehne
Triathlon - Lauf- und Krafttaining ab 16 Jahre		Do. 18:45-21:15	Ahrensb. Weg, Gymn.saal/Allhorn Stadion	Penka Lehne
Schwimmen - Kinder 8 bis 12 Jahre (nur für Mitglieder ab Bronze)	W	Fr. 15:15-16:45	Berufsförderungswerk	Nikita Chygrynets

Abteilungsbeitrag

VOLLEYBALL

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

Abteilungsleitung: Stephan von Boltenstern (volleyball@walddoerfer-sv.de)

Jugend männlich Jg.2007-2009		Mo. 18:15-19:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (mitte)	Rüdiger Barth, Shorab Nurastami
Senioren männlich		Mo. 18:30-20:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Günter Ploß
Jugend weiblich Jg. 2005-2006		Mo. 18:30-20:00	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (rechts)	Lutz Ahnfeldt, Denis Kockin
Hobby Mixed II	W	Mo. 20:00-22:00	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (links)	Wendy Anschütz
3. Damen		Mo. 20:00-22:00	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (rechts)	Mareike Rode
1. Damen		Mo. 20:00-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Reiner Mucker
2. Damen		Mo. 20:00-22:00	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (rechts)	Mohammad Farahani
2. Herren		Mo. 20:00-22:00	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (mitte)	Hubert Daume
Jugend männlich Jg.2007-2009 im WTHC		Di. 16:00-17:00	Beachvolleyball-Felder beim WTHC	Rüdiger Barth, Shorab Nurastami
Ballschule Jg. 2013 und jünger		Di. 16:30-18:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Mareike Rode
Jugend männlich Jg. 2002-2003 - im WTHC		Di. 17:00-18:00	Beachvolleyball-Felder beim WTHC	Julian Decker
Jugend männlich Jg. 2002-2003		Di. 18:00-20:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Julian Decker
1. Herren		Di. 20:00-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Stephan von Boltenstern
Ballschule Jg. 2013 und jünger - im WTHC		Mi. 16:00-17:00	Beachvolleyball-Felder beim WTHC	Elter Akay, Mareike Rode
Jugend weiblich Jg. 2005-2006		Mi. 17:00-18:30	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Lutz Ahnfeldt, Denis Kockin

2. Damen		Mi. 18:30-20:15	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Mohammad Farahani
1. Damen		Mi. 20:15-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Reiner Mucker
1. Herren		Do. 20:00-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Stephan von Boltenstern
2. Herren		Do. 20:00-22:00	Ahrensb. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Hubert Daume
Jugend weiblich Jg. 2009-2010 im WTHC		Fr. 16:00-17:00	Beachvolleyball-Felder beim WTHC	Yvonne Reinelt
Jugend weiblich Jg. 2007-2008 im WTHC		Fr. 16:00-17:00	Beachvolleyball-Felder beim WTHC	Ilona Mosebach
Jugend mixed Jg. 2010-2012		Fr. 17:00-18:30	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Jakob Albers
Jugend mixed Jg. 2010-2012 im WTHC		Fr. 17:00-18:00	Beachvolleyball-Felder beim WTHC	Jakob Albers
Jugend weiblich Jg. 2007-2008		Fr. 17:00-18:30	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Ilona Mosebach
Jugend männlich Jg. 2004-2007		Fr. 18:30-20:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Peter Berger
Hobby Mixed III		Fr. 20:00-22:00	Ahrensb. Weg, Grüne Halle (rechts)	Robert Wanja
Hobby Mixed I		Fr. 20:00-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Nikolaus Seeber

Beitragstufe 1

WALKING

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

Walking		Di. 10:00-10:30	Region Walddörfer (Treffpunkt Sportforum)	Barbara Joeres
Walking		Do. 09:30-10:00	Region Walddörfer (Treffpunkt Sportforum)	Barbara Joeres

Beitragstufe 4

YOGA

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

Yoga		Mo. 08:30-09:30	Sportforum Saal 1	Anna Waclawek
Yoga (Kundalini)		Mo. 10:30-11:30	Sportforum Gym 2	Andrea Sellmer
Yoga (Hatha)		Mo. 17:00-18:00	Sportforum Gym 3	Dagmar Martens
Yoga (Hatha) (Fortgeschrittene)		Mo. 18:00-19:00	Sportforum Gym 3	Dagmar Martens
Yoga (Hatha) (Fortgeschrittene)		Di. 12:00-13:00	Sportforum Gym 2	Corinna Degenhard
Yoga (Hatha)		Di. 13:00-14:00	Sportforum Gym 2	Corinna Degenhard
Yoga		Di. 18:00-19:00	Sportforum Saal 1	Brigitte Schöneweiß
Yoga (Morning Flow)		Mi. 08:30-09:30	Sportforum Gym 4	Caroline Neurath
Yoga (Kundalini)		Mi. 18:30-19:45	Sportforum Gym 3	Andrea Sellmer
Yoga (Hatha) (Fortgeschrittene)		Mi. 19:00-20:15	Sportforum Gym 2	Monika Kuhrau-Pfundner
Yoga (Kundalini)		Mi. 19:45-21:00	Sportforum Gym 3	Hannelene Fleitmann
Yoga (Hatha)		Do. 11:30-12:30	Sport@Home	Jannika Schultz
Yoga (Faszien- und Yin Yoga)		Do. 12:15-13:30	Sportforum Gym 2	Kristiane Schulz
Yoga (Faszien- und Yin Yoga)		Do. 13:30-14:45	Sportforum Gym 2	Kristiane Schulz
Yoga (Intensive)		Fr. 08:30-09:30	Sportforum Gym 2	Caroline Neurath
Yoga (Hatha)		Fr. 11:15-12:15	Sportforum Gym 3	Kristiane Schulz
Yoga (Flow)		Fr. 11:30-12:45	Sportforum Gym 2	Cornelia Huget
Yoga (Kids) (9 - 13 Jahre)		Fr. 17:00-18:00	Sportforum Saal 1	Britta Luger
Yoga (Hatha) (Männer)		Fr. 19:30-20:45	Sportforum Gym 3	Andreas Krakau-Blunk
After-Work-Yoga für Männer- Einsteiger ab 6.8.2021	WS	Fr. 20:40-22:10	Sportforum Gym 3	Andreas Krakau-Blunk
Yoga (Faszien- und Yin Yoga)		Sa. 10:00-11:00	Sportforum Gym 3	Karoline Röhlinger
Yoga (Hatha)		So. 09:30-10:30	Sportforum Gym 3	Melanie Krstanoska
Yoga (Hatha)		So. 18:00-19:00	Sport@Home	Monika Kuhrau-Pfundner

Beitragstufe 3

ZUMBA/ BOKWA

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

Zumba		Mo. 20:30-21:30	Sportforum Saal 1	Jana Kownatzki
Zumba (ab 14 Jahre)		Di. 18:00-19:00	Sportforum Beachvolleyballfeld	Mariana Sales Fernandez Dominguez
BOKWA - Anfänger		Di. 19:30-20:30	Sportforum Gym 4	Patricia Kochanek
Zumba für Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene		Mi. 18:00-18:45	Parkplatz Kurse - Außenfläche	Susanne Weitzel

Zumba Kids (4 - 6 Jahre ohne Eltern)		Do. 16:00-17:00	Sportforum Gym 2	Mariana Sales Fernandez Dominguez
Zumba für Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene		Do. 17:00-18:00	Parkplatz Kurse - Außenfläche	Mariana Sales Fernandez Dominguez
Zumba für Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene		Do. 19:00-12:00	Parkplatz Kurse - Außenfläche	Susanne Weitzel
Zumba für Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene		Fr. 19:30-20:30	Parkplatz Kurse - Außenfläche	Veronica Patricia Gervasi Gallo
Zumba für Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene		Sa. 10:00-11:00	Parkplatz Kurse - Außenfläche	Asminah Tietze

Weitere Angebote:

FERIENPROGRAMM

In den Hamburger Schulferien bieten wir mit unserem Trainerteam regelmäßig ein buntes Ferienprogramm für Kinder und Jugendliche. Die zentralen Angebote bieten dabei tageweise wechselnd unterschiedliche Sport- und Betreuungsangebote – auch Ausflüge in der näheren Umgebung sind eingeplant. Darüber hinaus werden auch Kinder- und Jugendreisen organisiert. Die Abteilungen bieten Trainingscamps und Schnupperkurse in ihren jeweiligen Sportarten.
Alle Angebote des Ferienprogramms richten sich sowohl an Mitglieder als auch an Nichtmitglieder.
Die Anmeldung erfolgt online über unser Workshop-Buchungstool.

KINDER- UND JUGENDTHEATER

Die Kinder arbeiten zusammen an einem Theaterstück. Sie bringen eigene Ideen ein und entwicklen das Stück weiter. Gute Lesekenntnisse erwünscht.

Theatergruppe (8 - 12 Jahre geschlossene Gruppe)		Mi. 17:00-18:30	Berner Au Seezimmer	Peter McMahon
Theatergruppe (ab 13 Jahre - geschlossene Gruppe)		Mi. 18:30-20:00	Berner Au Seezimmer	Peter McMahon

SAUNEN

Alle Mitglieder des Gesundheits- und Fitness-Studios können den Wellnessbereich mit Bio-Soft- und Finnischer Sauna, Ruheraum und Panorama-Dachgarten nutzen.
Hinweis: Wochentags ist der Wellness-Bereich im Zeitraum von 13 bis 14 Uhr wegen einer Zwischenreinigung geschlossen.

Gemischt		Mo. 09:00-21:45	Sportforum Sauna	
Frauen		Di. 09:00-13:00	Sportforum Sauna	
Gemischt		Di. 14:00-21:45	Sportforum Sauna	
Gemischt		Mi. 09:00-21:45	Sportforum Sauna	
Gemischt		Do. 09:00-21:45	Sportforum Sauna	
Gemischt		Fr. 09:00-21:45	Sportforum Sauna	
Gemischt		Sa. 10:00-18:45	Sportforum Sauna	
Gemischt		So. 10:00-18:45	Sportforum Sauna	

SCHACH

Schach ist ein Denksport. Der Sieg hängt nicht vom Glück oder vom Zufall ab, sondern vom Können. ... Schach bringt Menschen zusammen und hat auch einen erzieherischen Wert: Man lernt verlieren.

Schach Lernen und Spielen ab 8.7.2021	WS	Do. 18:00-20:00	Sportforum Terrasse am Foyer	Torsten Schubert

SOLARIUM

Das Ergoline-Solarium ist für Alle ab 18 Jahre! Die Benutzung ist kostenpflichtig.

Bräunen für Alle		Mo.-Fr. 08:30-21:30	Sportforum Solarium	
Bräunen für Alle		Sa. /So.10:00-17:30	Sportforum Solarium	

SPORTSBAR

Die Sportsbar ist gerne für alle Mitglieder und Nichtmitglieder da um Sie mit kleinen Snacks und Getränken im Walddörfer Sportforum oder auf der Terrasse und im Zelt zu bedienen.

Getränke und Speisen - Service		Mo. 19:00-22:30	Sportsbar / Clubraum 1	Stefanie Steckel
Getränke und Speisen - Service		Di. 19:00-22:30	Sportsbar / Clubraum 1	Stefanie Steckel
Getränke und Speisen - Service		Do. 19:00-22:30	Sportsbar / Clubraum 1	Stefanie Steckel
Getränke und Speisen - Service		Fr. 19:00-22:30	Sportsbar / Clubraum 1	Stefanie Steckel

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.

Englisch für Fortgeschrittene ab 17.6.2021	WS	Do. 09:15-10:45	Sportforum Terrasse am Foyer	Barbara Ronnebaum
Englisch Conversation ab 17.6.2021	WS	Do. 11:00-12:30	Sportforum Terrasse am Foyer	Barbara Ronnebaum
Dänisch für Anfänger ab 09.09.2021	WS	Do. 18:30-20:00	Berner Au, Seezimmer	Marian Kindler

Wir danken allen Anzeigenkunden, die den Walddörfer SV und dieses Heft mit ihrer Anzeige unterstützen und empfehlen unseren Leser*innen diese Unternehmen und Organisationen:

- Alte Apotheke Volksdorf
- Apotheke am Bahnhof
- Buchhandlung I.v.Behr
- Dr. Karl-Heinz Belser
- Frischemarkt Simon
- Ganth - Ganzheitliche Therapie
- Laufgut Paulig GmbH
- Hamburger Sparkasse
- Indoo Spielwerk Betriebs GmbH & Co, KG
- Interessengemeinschaft Volksdorfer Wochenmarkt e.V.
- Junge Musikakademie Hamburg
- Katrin Gläsner Immobilien
- Malschule Volksdorf
- Museumsdorf Volksdorf
- Policke Herrenkleidung
- Reschke Immobilien
- schöner hören GmbH
- Seepark Süsel GmbH
- Uno Tischlerei
- Zweiradhaus Ehrig GmbH

Sportfreund 01/2022

Sie möchten im nächsten Heft mit einer Anzeige dabei sein? Die nächste Ausgabe des Walddörfer Sportfreunds erscheint Anfang Januar 2022. **Anzeigenschluss ist der 01.11.2021.**

Wir freuen uns auch über Anregungen, Berichte und Rückmeldungen zu unserem Heft. **Redaktionsschluss der 15.11.2021**.

Kontakt: Claudia Conze, medien@walddoerfer-sv.de.

IMPRESSUM

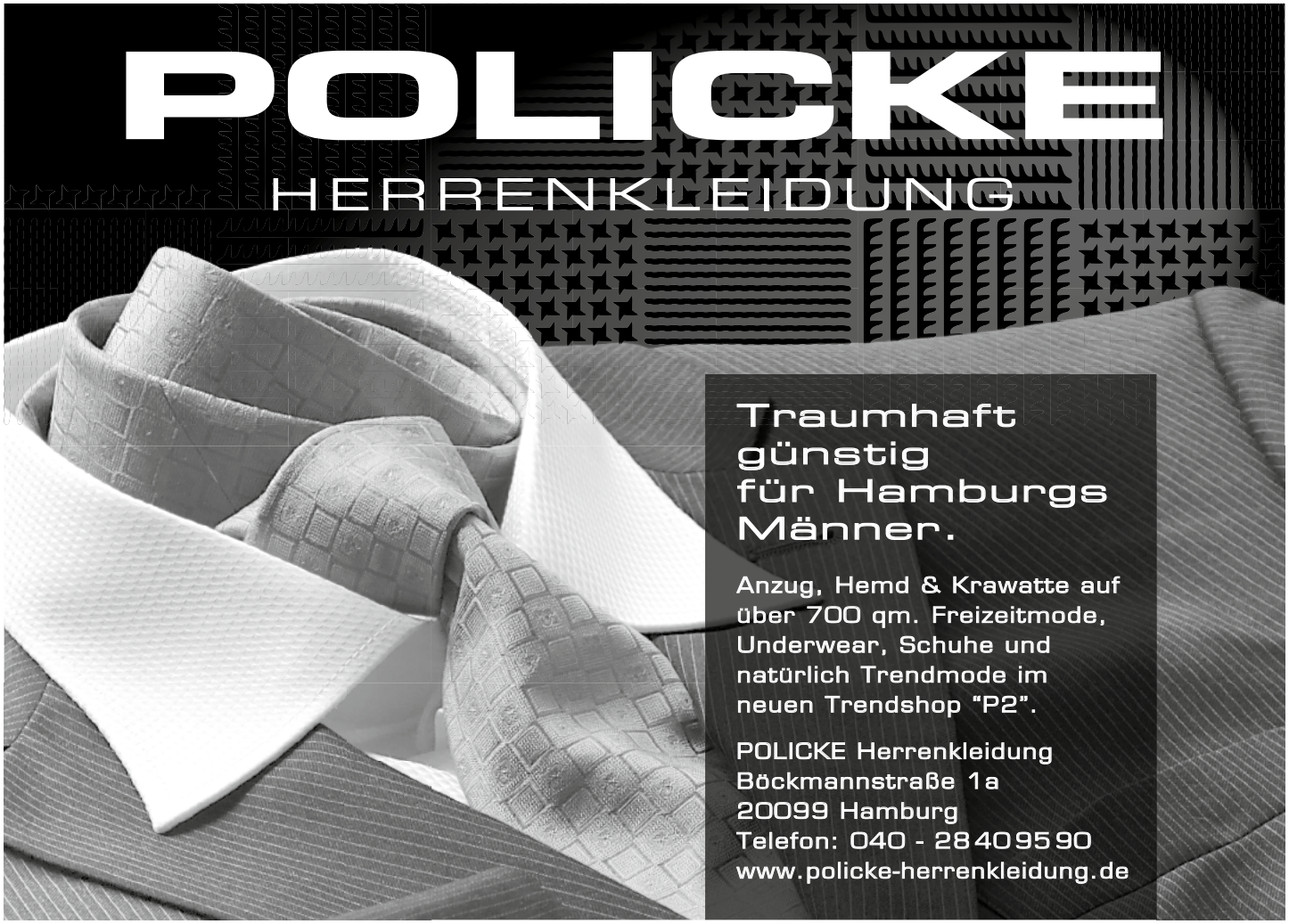
Herausgeber: Walddörfer Sportverein v. 1924 e.V.
Amtsgericht Hamburg VR 5096
Ulrich Lopatta (V.i.S.d.P.)
Halenreie 32 – 34, 22359 Hamburg
Tel.: 040 / 64 50 62-0, *medien@walddoerfer-sv.de*
Text & Redaktion: Claudia Conze

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

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

Sportstätten

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



Workshops Herbst/Winter 2021/22

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, Halenreie 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 01.08.2021 - Änderungen vorbehalten

Workshop Angebot	Zielgruppe	Dauer
Dänisch	Jugendliche ab 16 Jahre/ Erwachsene Einsteiger	10 x 1,5 Std.
Englisch	Erwachsene Fortgeschrittene	10 x 1,5 Std.
Englisch Conversation	Erwachsene Fortgeschrittene	10 x 1,5 Std.
Fit4Drums	Kinder und Erwachsene Einsteiger	6 x 1 Std.
Fit4Snow	Jugendliche/ Erwachsene	4 x 75 Min.(Monatl. buchbar)
Inlineskating	Kinder Anfänger ab 6 Jahre	4 x 1,5 Std.
Klettern	Kinder Anfänger ab 8 Jahre	8 x 1,5 Std.
Klettern: Bouldern	Kinder Anfänger ab 5 Jahre	8 x 1 Std.
Mama Fit/ Baby mit	Mütter & Babys 3- 12 Monate	10 x 1,5 Std.
Neue Rückenschule B	Erwachsene Einsteiger	10 x 1,5 Std.
Nordic Walking	Jugendliche ab 16 Jahre/ Erwachsene Einsteiger	8 x 1 Std.
Progressive Muskelrelaxation n. Jacobsen B	Erwachsene Einsteiger	10 x 1,5 Std.
Schach spielen und lernen	Kinder & Erwachsne Einsteiger	8 x 1,5 Std.
Schwimmschule Gr. A – F	Kinder Anfänger ab 5 Jahre	18 x 1 Std.
Schwimmschule Gr. A – F	Kinder Fortgeschrittene ab 5 Jahre	10 x 1 Std.
TanzLust	Erwachsene Einsteiger	8 x 1,5 Std.
Tennis	Einsteiger - alle Altersgruppen	8 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. Für den Eintritt in den Verein, ins Gesundheits- und Fitness-Studio und in das Tennisangebot wird eine einmalige Gebühr erhoben. Die monatlichen Mitgliedsbeiträge werden vierteljährlich im Voraus per Lastschrift abgebucht.

Allgemeine Angebote

Stufe	Sportangebot	Regulär € /Monat	Ermäßigt € / Monat
1	**Faustball, Folklore, Gymnastik und Turnen, Kinderturnen, Inklusionssport, 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, Schach**	21,00	17,00
3	**Aikido, Capoeira, Dance (Break Dance, Hip Hop, Modern Jazz), Fit4Drums, Haidong Gumdo, Judo, Karate-Do, Kindertheater, Kobudō, Kunst- und Gerätturnen, Parkour, Rock'n'Roll, Schwimmen, Thai Boxen/Boxen, Trampolin, Zumba/Bokwa**	24,00	19,00
4	**Ballett, Feldenkrais, Flamenco, Fit und Gesund, Klettern, Herzsport (mit Zusatzbeitrag), Latin Dance, Lungensport, Modern Jazz Formation (mit Zusatzbeitrag), Orthopädie, Orientalischer Tanz, Pilates, Qi Gong, Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik, Rhythmische Sportgymnastik, Tai Chi, Tennis, Triathlon, Yoga**	27,00	22,00
5	**Gesundheits- und Fitness-Studio (ab 16 Jahren), Balance Motion, Indoor Cycling, Langhantel, Sauna**	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.

Finanziell Bedürftige

Bei Bedürftigen wird für die Dauer der finanziellen Notlage der Beitrag für fördernde Mitgliedschaft erhoben. Dazu müssen Einzelnachweise erbracht werden.

Abteilungen

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

Fördernde Mitgliedschaft

Monatsbeitrag	7,50	5,00

Sonstige Gebühren

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

Änderungen vorbehalten! - Stand: 01.07.2021

JETZT IHRE IMMOBILIE BEWERTEN LASSEN!

WIR MACHEN NACHBARN

DER PERFEKTE KÄUFER WARTET SCHON

Wir kümmern uns um den Verkauf Ihrer Immobilie von der Bewertung bis zum Vertragsabschluss und darüber hinaus. Wir kennen das Alstertal, Volksdorf und die Walddörfer wie unsere Westentasche und finden mit unserer Marktkenntnis den den besten Käufer für Ihre Immobilie.

IHRE PERSÖNLICHE ANSPRECHPARTNERIN

DR. KATJA FRONTZKOWSKI

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

RESCHKE IMMOBILIEN