

# WALDDÖRFER

## Sportfreund

[www.walddoerfer-sv.de](http://www.walddoerfer-sv.de)

Nr. 1 | 2017



**Triathlon:**  
Swim, Run, Bike  
im Walddorfer SV

Aktuelles Sport- und Kursangebot, Berichte, Neuigkeiten und Termine



## VERANSTALTUNGEN UND TERMINE

Delegiertenversammlung	Sportforum	So. 26.03.2017	11:00 Uhr
Tag der offenen Tür - Kampfkunst	Sportforum	Sa. 08.04.2017	15:00 – 17:30 Uhr
Osterlauf	Volksdorf	Sa. 15.04.2017	14:00 – 17:00 Uhr
Hamburg Marathon	Hamburg	So. 23.04.2017	
Deutsches Turnfest Berlin	Berlin	03. – 10.06.2017	
50 Jahre Judo im Walddörfer SV/Tag der offenen Tür	Buckhorn	25.06.2017	
Summer Special Studio	Sportforum	Sa. 01.07.2017	08:00 – 14:00 Uhr
HSH Nordbank Run	Hamburg Hafen City	Sa. 01.07.2017	
Hamburg Wasser World Triathlon	Hamburg	Sa./So. 15./16.07.2017	
Iron Man Hamburg	Hamburg	So. 13.08.2017	
Hamburg Cycclassics	Hamburg	So. 20.08.2017	
Stadtteilstadt - Volksdorf	Volksdorf	Sa./So. 09./10.09.2017	
Studiogeburtstag	Sportforum	Sa. 23.09.2017	
Kinderolympiade	Volksdorf	So. 24.09.2017	10:00 – 14:00 Uhr
50 Jahre Tanzsport im Walddörfer SV - Jubiläumfest	Sportforum	Sa. 04.11.2017	
3. SportSchau	Sporthalle Berner Au	So. 12.11.2017	15:30 – 17:30 Uhr
Silvesterlauf	Volksdorf	So. 31.12.2017	12:00 Uhr



## LIEBE SPORTFREUNDE,

wir riskieren es, optimistisch zu sein! Der Bundespräsident sagt: er wünscht sich mehr Mut in der Gesellschaft. Der Walddorfer SV bewegt und verändert sich! Würden wir nur das tun, was wir schon können, blieben wir immer nur das, was wir schon sind. Also entwickeln wir uns lieber weiter und gehen dafür auch große Schritte:



- Multisportangebote sind angesagt: ein Triathlon – Team wurde gegründet.
- Im letzten Jahr wurde im Walddorfer Sportforum wieder saniert und unser Dachgarten dabei auf die doppelte Fläche vergrößert.
- Der Neujahrsempfang des Walddorfer SV im Januar war auch in diesem Jahr wieder ein gesellschaftliches Event mit großer Ausstrahlung.
- Mit neuen Mitarbeitern in unserem Team packen wir neue Projekte an.
- Wir haben weitere Angebote unserem bewährten Beitragsstufensystem hinzugefügt. Hier gilt ab sofort: mehr Sport zum gleichen Beitrag. Probieren Sie Neues aus!
- Unsere neue Website ist seit dem 01.03.2017 online und macht das gezielte Suchen nach Informationen noch leichter.

Mit über 8.000 Mitglieder sind wir aktuell damit der achtgrößte Verein in Hamburg. Dieses verdanken wir unseren Lehrkräften, die in über 600 Sportangeboten pro Woche hervorragenden Unterricht machen. Wenn wir trainieren, ist es nicht immer unser Ziel, der Beste zu sein; uns geht es vor allem darum, besser zu sein als beim letzten Training! Es macht Spaß sich zu verausgaben, also: Auf geht's!

Im Walddorfer SV werden Arbeitsabläufe immer wieder auf Vereinstantuglichkeit für gegenwärtige und zukünftige Anforderungen überprüft. Wir wollen Innovationen vorantreiben und zukunftsorientierte Perspektiven fördern. Unsere Leitidee dabei ist: kostengünstiges Arbeiten in einer professionellen, schlanken Organisationsstruktur, in der die konstruktive Zusammenarbeit von haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitern unverzichtbar ist. So gelingt es uns, den Walddorfer SV kontinuierlich weiter zu entwickeln.

Jeder Mensch arbeitet, um davon leben zu können; Sport und Abenteuer hingegen erfüllen unsere Seele!

*Ihr Ulrich Lopatta*

## INHALTSVERZEICHNIS SPORTFREUND

<b>TITELSTORY: TRIATHLON</b> .....	<b>4</b>
<b>VERANSTALTUNGEN</b> .....	<b>6</b>
<b>AUS DEM TEAM</b> .....	<b>8</b>
<b>YOUNG MOTION TEAM</b> .....	<b>9</b>
<b>AUS DEM SPORT</b>	
BASKETBALL.....	10
HANDBALL.....	11
VOLLEYBALL.....	12
FUSSBALL.....	13
LEICHTATHLETIK.....	15
RADSPORT .....	16
TISCHTENNIS.....	17
BADMINTON.....	16
FECHTEN.....	18
KAMPFSPORT.....	19
GESUNDHEITSSPORT/TAI CHI.....	21
GESUNDHEITS- UND FITNESS-STUDIO.....	22
TANZSPORT/DANCE.....	24
RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK.....	26
SCHWIMMEN, TENNIS.....	27
KINDER .....	28
SENIOREN .....	29
<b>VERMISCHTES</b> .....	<b>31</b>
<b>DAS SPORTANGEBOT</b> .....	<b>32</b>
<b>SPORTSTÄTTEN</b> .....	<b>52</b>
<b>UNSERE WORKSHOPS</b> .....	<b>53</b>
<b>BEITRÄGE</b> .....	<b>55</b>

### KONTAKT:

#### Walddorfer SV, Walddorfer Sportforum

Halenreihe 32-34, 22359 Hamburg

**Tel.:** 040 / 64 50 62-0

**Fax:** 040 / 64 50 62-10

**E-Mail:** info@walddoerfer-sv.de

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

### Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 8:00 – 22:00 Uhr

Sa. & So. 10:00 – 18:00 Uhr

Feiertags 10:00- 16:00



SWIM - BIKE - RUN: Unsere fachliche Leitung Triathlon - Penka Lehne beim Training

**Hier bekommen Mitglieder unserer Triathlon-Abteilungen Rabatte und Unterstützung:**

- trionik Triathlon Fachgeschäft
- Personalschwimcoach Matthias Lehne
- Fahrrad Ehrig
- Bettina Hartwig Bewegungsanalyse

Wir danken an dieser Stelle allen Kooperationspartnern und freuen uns über weitere Förderer!

**TRIATHLON –**  
DER NEUE TRENDSPORT

Multisportangebote, wie z.B. Triathlon, liegen im Trend. Seit Anfang November 2016 gibt es nun auch beim Walddorfer Sportverein wieder eine Triathlon Gruppe, die sich zu wöchentlichen Trainings in den verschiedenen Disziplinen trifft: Schwimmen – Radfahren – Laufen. Inzwischen besteht die Trainingsgruppe aus 16 festen Mitgliedern. Die sportliche Leitung übernimmt dabei die Volksdorferin Penka Lehne, die selbst seit vielen Jahren engagierte Triathletin ist. Auf unsere Frage, wie sie diesen Sport für sich entdeckt hat, berichtet sie uns: „Ich habe im Prinzip schon in den Kindertagen mit diesem tollen Sport begonnen ohne zu wissen, dass man diese drei kombinierten Disziplinen zusammen Triathlon nennt. Zuerst einmal war ich im Schwimmkurs aktiv, dann ging es mit dem Rad täglich zur Schule und am Nachmittag ging es unter anderem zweimal wöchentlich zur Leichtathletik. Später durch meinen Job als Stewardess habe ich die Hotellaufbänder

und Pools auf der ganzen Welt ausprobieren dürfen und an vielen Orten auch wunderschöne Radstrecken entdeckt. Seit circa 12 Jahren treibe ich nun also alle DREI zusammen und fühle mich dem Triathlon verbunden.“

Begeistert melden sich auch die Mitglieder des Teams zu Wort: Frank Schnell ist nach langer Vereinsmitgliedschaft im November der Triathlon-Abteilung des WSV beigetreten. „Bis dahin gab es in den Walddorfer ja noch keinen Verein, der Triathlon anbietet. Der Sport macht gemeinsam noch mehr Spaß und der Verein bietet den Athleten vielfältige

Möglichkeiten zum Trainieren.“ Christina Leo freut sich über die neue Sparte innerhalb des Walddorfer SVs. „Ich bin letztes Jahr zum ersten Mal bei einem Triathlon gestartet und habe großen Spaß daran gehabt. Deshalb war meine Freude sehr groß, dass der WSV diese Sparte hinzugefügt hat, da das Training und die Vorbereitung im Team noch mehr Freude bereitet und motiviert.“ Und Hans Sohn hat ein konkretes Ziel vor Augen: „Ich habe mir zum Ziel gesetzt, im Juli beim Hamburger Triathlon auf der Olympischen Distanz unter drei Stunden zu bleiben. Dafür will ich im Team regelmäßiger und abwechslungsreicher trainieren.“

Linkes Bild: Frank Schnell nach dem Hamburger Wasser World Triathlon.

Abendliches Lauftraining im Allhornstadion: Frank Schnell, Jörn Asmussen, Penka Lehne, Hans Sohn



## TRAININGSZEITEN TRIATHLON

### SWIM

Di/Do 06:15 – 07:45 Uhr  
Fr 15:00 – 16:30 Uhr  
So 18:30 – 20:30 Uhr

Berufsförderungswerk Farmsen,  
August-Krogmann Str. 52, 22159 Hamburg

### BIKE

April – September  
Oktober – März  
Fr 20:00-21:00 Uhr Indoor-Cycling

4 – 6 Trainingsfahrten wöchentlich mit dem Radsport-Team  
Outdoorangebote nach Ansprache

### RUN

Di 18:30 – 20:00 Uhr  
Do 18:00 – 20:00 Uhr

Bahnläufe, Intervalle, Athletik-Training  
Ahrensburger Weg 28, linke Halle, 22329 HH

Bei Interesse steht Penka Lehne unter [triathlon@walddoerfer-sv.de](mailto:triathlon@walddoerfer-sv.de)  
für weitere Fragen gerne zur Verfügung!



„Wir möchten mit diesem Angebot auch Menschen ansprechen, die zwar Interesse an Triathlon haben, sich bislang jedoch noch nicht zugetraut haben, das notwendige Trainingspensum dafür auf sich zu nehmen“, so Penka Lehne, die sich immer noch über weiteren Zuwachs für ihr neues Triathlon Team freut.

### SO TRAINIERT MAN TRIATHLON



Wintertraining in der Halle

Die Trainingsangebote, **Swim – Bike und Run**, werden innerhalb des Walddorfer Sportvereins mit der Leichtathletik-Abteilung, dem Radsport-Team und der Schwimmgruppe koordiniert (siehe oben) Zusätzlich können alle Mitglieder des Triathlon-Teams im Rahmen ihrer Mitgliedschaft in der Beitragsstufe 4 (allgemeine Angebote) an Sportangeboten zur Steigerung der allgemeinen Fitness, von Aerobic bis Yoga, sowie auch an Indoor-Cycling und Stabilisations- und Krafttrainings teilnehmen. Darüber hinaus empfiehlt Penka Lehne eine anfängliche Leistungsdiagnostik für einen gesunden Start in die Saison. Es gibt natürlich auch die Option anhand von individuell erstellten Trainingsplänen zu trainieren, damit das Training auch gut in den Alltag passt – dazu gibt Penka Lehne gerne noch die eine oder andere Information!

### WETTKÄMPFE – GEMEINSAM STARK!

„Uns als Triathlon-Team ist es wichtig,

neben dem Training auch gemeinsam an Events und Sportveranstaltungen teilzunehmen, denn gemeinsam bei Wettkämpfen anzutreten stärkt uns als Gruppe und macht vor allem besonders viel Spaß!“, sagt Penka, die sich für die Gruppe auch um Triathlon konforme Trainingsmöglichkeiten sowie den Aufbau eines Triathlon Liga-Teams kümmert und die Online-Teamdatenbank pflegt. „Die Spanne der Veranstaltungen ist groß und reicht von kürzeren Laufveranstaltungen für Einsteiger, wie z.B. den Silvester- oder Osterlauf des Walddorfer Sportvereins bis hin zum tatsächlichen Hamburger Triathlon.“

### IRONMAN – ERSTMALIG IN HAMBURG!

Neben dem jährlichen Triathlon, der in Hamburg am 15./16. Juli stattfindet, wird 2017 erstmals auch der Ironman, die Königsdisziplin für Triathleten, in Hamburg Premiere feiern. Bei diesem Wettkampf müssen die Athleten vier Kilometer schwimmen, 180 km radeln, einen Marathon absolvieren. Bis zu 2.500 Sportler und Hunderttau-

sende Zuschauer werden für dieses neue sportliche Großereignis am 13. August 2017 erwartet. Penka Lehne ist bereits angemeldet. „Ich finde es herrlich, dass der Ironman 2017 in Hamburg Station macht“, freut sich Penka. „Die Stimmung an der Strecke ist überall großartig, aber in diesem Jahr können meine Familie und meine Freunde live dabei sein und den Spaß unmittelbar mit mir teilen.“

Auch auf Hamburg als Wettkampfort freut sich Penka sehr: „Ob Schwimmen in der Alster, Radfahren durch die Hafen City oder Laufen entlang des grünen Alsterlaufs mit Zieleinlauf auf dem Rathausmarkt – das ist für eine Hamburgerin schon etwas ganz Besonderes.“

Bis dahin hat die Volksdorferin mit ihrer Triathlon-Gruppe im Walddorfer Sportverein allerdings noch viele Trainingsstunden vor sich. „Wir freuen uns über den Frühling und starten schon jetzt durch in unsere erste WSV Triathlon-Saison!“

Der Walddorfer Sportverein wünscht viel Erfolg und wird das Triathlon Team mit vielen begeisterten Fans an der Strecke anfeuern!

■ Claudia Conze

**EHRIG**  
ZWEIRADHAUS GMBH

Ihr Fahrrad-Experte in  
Hamburg-Volksdorf



Claus-Ferck-Straße 39 • 22359 Hamburg  
Tel. 603 45 01 • [www.ehrig24.de](http://www.ehrig24.de)

## ZWEITE SPORTSCHAU

DES WALDDÖRFER SPORTVEREINS EIN GROSSER ERFOLG!

Im Oktober 2015 fand die 1. SportSchau des Walddörfer Sportvereins statt. Aufgrund des schlechten Wetters waren damals alle Auftritte auf dem Stadtteilstadion ausgefallen und wir gaben allen Sportlern die Gelegenheit, ihre Künste und Fähigkeiten stattdessen im Herbst in der Mehrzweckhalle Berner Au einem begeisterten Publikum vorzuführen.

Die Resonanz war so gut, dass wir an dem Konzept festhielten und im November 2016 unsere **2. SportSchau** in der Halle Berner Au veranstalteten.

In einer zweistündigen Vorführung zeigten wir 18 Sportarten, unter anderem Großtrampolin, Ballett, Jazz, Breakdance, Capoeira, Lateintanz und viele weitere. 45 Kinder vom Kinderturnen ließen sich



Der spektakuläre Auftritt einer Capoeira-Gruppe bei der Sport-Schau in der Sporthalle Berner Au

etwas ganz Besonderes einfallen: sie eröffneten die SportSchau mit einem kleinen Laternenumzug und dem Lied: „Ich geh mit meiner Laterne“.

Leuchtstäbe, Hexenbesen, Turnierkleidung, ausgefallene Musik und coole Outfits - alles Dinge, die zum großen Erfolg geführt haben und 600 Zuschauer applaudieren ließen.

Wir danken allen Trainern, Helfern und ihren insgesamt 120 großen und kleinen Sportlern für ihren tollen Einsatz!

Diese Veranstaltung ist aus unserem Veranstaltungskalender nicht mehr wegzudenken und wir freuen uns heute schon auf die **3. SportSchau am 12. November 2017**. ■ Annett Tudsén

## NACH DEM LAUF

IST VOR DEM LAUF

Es ist eine liebgewonnene Tradition möglichst in bunten und verrückten Kostümen am Sylvestermorgen um die Teichwiesen zu laufen. Rund 1200 Läufer - viele Familien mit ihren Kindern - hatten sich auf die 2600m lange Strecke aufgemacht. Die Anzahl der Runden blieb jedem selbst überlassen. Viele Sportler vom Walddörfer SV waren dabei und die

Startschuss beim Osterlauf 2016



gesamte Fußballmannschaft der 1. C-Jugend lief geschlossen 2 Runden im Walddörfer SV Trikot.

Die nächste schöne Volksdorfer Laufveranstaltung ist der **Osterlauf** im Allhorn-dieck. **Am 15. April 2017** werden wieder mehrere Läufe, 5 km, 10 km, Kinderlauf und eine Generations-Staffel angeboten. Der Lions Club „Hamburg 67“ und der Walddörfer SV rufen zu diesem Spendenlauf am Ostersonnabend auf. Der Erlös geht an die Volksdorfer Einrichtung Erlenbusch. Weitere Informationen unter

[www.ostersamstag.info](http://www.ostersamstag.info)

Anschließend wird um 17.00 von der Volksdorfer Feuerwehr das Osterfeuer auf der Museumsdorf-Wiese entfacht. Für die Verpflegung, hausgemachte Erbsensuppe, Grillwurst und Getränke ist auch gesorgt. Wir freuen uns auf Euch! ■ Annett Tudsén



Fußballmannschaft der 1. C-Jugend



BUCHHANDLUNG  
J.v. Behr

BÜCHER · SPIELZEUGKABINETT · E-BOOKS · FILME

Im Alten Dorfe 31 | 22359 Hamburg-Volksdorf  
040 · 6031286 | Fax 040 · 6038343

info@buecher-behr.com | [www.buecher-behr.com](http://www.buecher-behr.com)

## ALLE JAHRE WIEDER –

### NEUJAHRSEMPFANG IM WALDDÖRFER SPORTVEREIN

Am Sonntag, den 15.1.2017, fand er zum 21. Mal statt: der Neujahrsempfang im Walddörfer Sportverein. Es kamen über 220 Gäste aus Sport, Wirtschaft und Politik, um sich im festlich geschmückten großen Saal zu treffen, auszutauschen und gemeinsam den Beginn des neuen Jahres zu feiern.

Den sportlichen Auftakt machte am Anfang eine Gruppe von jungen Parkour-Turnern, die auf der Airtrack-Matte ihre Sprünge, Saltos und Überschläge unter großem Applaus dem Publikum vorführten. Anlass für den Vorstandsvorsitzenden Ulrich Lopatta, in seiner Begrüßung Werbung für dieses neue Sportgerät zu machen, welches selbst „Turnmuffel“ begeistere!



Podiumsdiskussion mit Ulrich Lopatta, Dr. Andreas Dressel und Dr. Jürgen Mantell



Begrüßung beim Neujahrsempfang 2017 im Walddörfer Sportforum mit einer Show unserer Parkour-Gruppe

Großen Dank richtete Ulrich Lopatta dann an alle Sportler, Ehrenamtlichen und Mitarbeiter, die die Arbeit des Walddörfer Sportvereins im Jahr 2016 so erfolgreich vorangetrieben haben. Mit über 7.800 Mitgliedern und über 700 Sportangeboten pro Woche (!) sei der Verein sehr gut aufgestellt und blicke mit vielen neuen Ideen und Plänen zuversichtlich in das neue Jahr. In seinem Podiumsgespräch mit Dr. Andreas Dressel, Bürgerschaftsabgeordneten der SPD und Dr. Jürgen Mantell, Präsident des Hamburger Sportbundes, diskutierte er wichtige Themen wie die Bedeutung des Sports in der Stadtpla-

nung und für die Entwicklung des sozialen Zusammenhalts im Stadtteil. Hier wurde auch das Thema „Stadtteilstadt 2017“ angesprochen, da viele am Stadtteilstadt beteiligte Akteure hier zusammentrafen.

Diese und andere Themen wurden von den Gästen im Weiteren bei Fingerfood und Getränken in kleinen und größeren Gruppen engagiert besprochen, bevor – pünktlich um 14 Uhr – das Parkett für die nachfolgende Veranstaltung der Tanzsport-Abteilung geräumt wurde.

■ Claudia Conze

## VEREINSBRUNCH –

### TAG DER EHRUNGEN

Bereits zum wiederholten Male fand auch in diesem Jahr im November ein Brunch des Vereinsrats zur Ehrung der Mitglieder statt, die dem Walddörfer Sportverein bereits besonders lange verbunden sind oder die sich mit ihrem ehrenamtlichen Engagement besonders verdient gemacht haben.

WIR GRATULIEREN!

#### 25 Jahre Mitgliedschaft:

Marga van Diemen, Yoga  
Petra Basowski-Froitzheim, Yoga  
Kristina Braasch, Tai Chi  
Ingeborg Demohn-Peters, Tai Chi  
Hans Fanslow, Allgem. Angebote

Florian Hansmann, Fördernd  
Renate Jacob, Fechten  
Edith Jöhnk, Allgem. Angebote  
Hartmut Klaproth, Allgem. Angebote  
Sebastian Kopp, Studio  
Johannes Lagemann, Allgem. Angebote  
Karin Marquardt, Allgem. Angebote  
Katharina Tedt, Judo  
Alexander Nordmann, Jodo  
Christine Roggatz, Ski  
Inge Rüsck, Studio  
Anna Skottke, Judo  
Meike Liebezeit, Fördernd  
Monika Zöllner, Tanzen  
Adrian Zorndt, Fechten  
Nelly-Marie Bubenheim, Fördernd  
Simon Riehm, Badminton  
Monika Margies, Allgem. Angebote

#### 40 Jahre Mitgliedschaft:

Anneliese Lux, Allgem. Angebote  
Marion Seehase, Allgem. Angebote  
Helga Schlegel, Allgem. Angebote  
Susanne Borwitzky, Allgem. Angebote  
Helmut Kuper, Leichtathletik  
Renate Kuper, Allgem. Angebote  
Ulrich Lopatta, Rock`n`Roll  
Marc Paschke, Fördernd  
Fred Sukale, Badminton

#### 50 Jahre Mitgliedschaft:

Hans Dieter Arnold, Basketball  
Ingrid Fischer, Allgem. Angebote  
Ilka Neitzel, Tanzen / Allgem. Angebote  
Lore Quade, Fördernd  
Gerta Arnold, Tai Chi  
■ Claudia Conze

## NEUE GESICHTER BEIM WALDDÖRFER SV –

ANDREA STAUDER UND  
CLAUDIA CONZE

Seit Anfang des Jahres unterstützen zwei neue Vollzeitkräfte die Arbeit des Walddörfer Sportvereins: **Andrea Stauder** koordiniert und steuert das 16-köpfige Serviceteam als neue Serviceleitung, **Claudia Conze** unterstützt als Vorstandsreferentin die Arbeit des Vorstands und kümmert sich um die Themen Kommunikation und Medien. Wir wünschen beiden einen guten Start!



Die Neuen im Team: Andrea Stauder (rechts) und Claudia Conze (links)

### NOTIZ

**Unser Azubi und Jugendwart Patrick Lemmermann hat seine Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann verkürzt und Ende Januar erfolgreich abgeschlossen. Wir gratulieren ihm und wünschen ihm für seinen weiteren Weg alles Gute!**

## INTERVIEW

MIT UNSEREN FSJ-LERN

**Was sind eure Aufgaben als FSJ-ler im Walddörfer SV?**

**Janina:** Im Verein arbeite ich im Fitnessstudio, am Empfang und im Büro. Außerdem trainiere ich zwei Mädchenmannschaften im Fußball, welche ich an insgesamt vier Tagen in der Woche trainiere und am Wochenende zu Spielen begleite.

**Torge:** Ich trainiere einige Handballmannschaften des Walddörfer Sportvereines, unterstütze Kollegen bei den Schulkooperationen, bearbeite einen Teil der Homepage und organisiere verschiedenste Dinge.

**Wie viele Stunden verbringst du in den Hallen bzw. auf dem Platz?**

**Janina:** Ich verbringe ungefähr 20 Stunden pro Woche in den Hallen oder auf den Fußballplätzen. Hier ist meine Aufgabe, dass ich die Mädchen trainiere, coache und motiviere.

**Torge:** Bei den Schulkooperationen verbringe ich acht Stunden und beim Handball neun Stunden.

**Welche Arbeit magst du am liebsten außer Handballtraining/ Fußballtraining zu geben?**

**Janina:** Das Studio hat es mir angetan. Ich finde es erfrischend neue Personen kennenzulernen und dort komme ich mit vielen und den verschiedensten Menschen in Kontakt.

**Torge:** Zu meinen Lieblingsaufgaben gehört es, Events zu organisieren. Wenn es Events sind, welche mit Handball zu tun haben, macht es mir natürlich noch mehr Spaß!

**Du treibst selbst viel Sport. Wie viel Zeit**



Janina Pfullmann und Torge Stauder

**bleibt dir für dein eigenes Training?**

**Janina:** Ich trainiere selber dreimal in der Woche, für etwa zwei Stunden. Von den drei Malen habe ich zwei Mal Torwarttraining. Außerdem haben wir am Wochenende meistens ein Spiel.

**Torge:** Sieben Stunden in der Woche habe ich Handballtraining und natürlich ab und an auch Spiele. Um mich fit zu halten, trainiere ich zusätzlich drei Stunden auf der Fitnessstudiofläche.

**Außer deiner Leidenschaft zum Sport. Was begeistert dich noch in deiner Freizeit?**

**Janina:** Lesen gehört in meiner Freizeit einfach dazu! Ich treffe noch Freunde oder koche gerne.

**Torge:** Ich spiele gerne Dart und Paintball. Und dann treffe ich wie jeder andere auch gerne meine Freunde!

**Was sind deine Pläne für die Zukunft?**

**Janina:** Ich plane im Oktober ein Studium bei der Polizei anzufangen. Ansonsten kann ich mir vorstellen, BWL mit dem Schwerpunkt Sportmanagement zu studieren.

**Torge:** Für die Zukunft habe ich eine Weltreise mit meiner Freundin geplant.

■ Michelle Fuchs

Der Walddörfer Sportverein sucht zum **1. August 2017** zwei **Auszubildende** für die Ausbildung zum/zur

## SPORT- UND FITNESSKAUFMANN/-FRAU

Du hast einen mittleren Schulabschluss und interessierst dich für eine kaufmännische Ausbildung in der Sport- und Fitnessbranche?

Du hast Spaß am Umgang mit Menschen/Kindern, bist serviceorientiert, höflich und verlässlich? Du bist flexibel (inkl. Bereitschaft zu Schicht- und Wochenenddiensten), belastbar und arbeitest gerne im Team?

Du verfügst über sichere PC-Kenntnisse (MS-Office) und hast Interesse an kaufmännischen und administrativen Prozessen?

Dann sende deine Bewerbung bis **15.05.2017** an [vorstand@walddoerfer-sv.de](mailto:vorstand@walddoerfer-sv.de)

Walddörfer SV



Hamburg

## YOUNG MOTION TEAM

### WIR BEWEGEN JUGEND!

Das Jahr 2016 hielt viele Überraschungen bereit. Unser Team war wie immer mit Spaß, Motivation und Emotionen soweit; die Volksdorfer Jugend waren die Gewinner.

Angebote für Klein bis Groß  
Es war wie immer viel los.  
Jumphouse, Bowling, Bubbel Ball  
Wasserski und Weihnachtsbasteln

Bubbel Ball ein neues High Light im Programm  
Wurde gefeiert mit viel Tamtam.  
Die erste Hamburger Meisterschaft,  
Das Team „Schmerzgebirge Aue“ hatte besonders viel Kraft.

Der Partytruck nicht willkommen,  
Enttäuscht wurde diese Nachricht aufgenommen.  
Stiller Protest am Nachmittag,  
für die Volksdorfer Jugend ein trauriger Tag!

Unser Event wurde uns genommen,  
so haben wir uns besonnen.  
Zur Winterzeit gemeinsam getagt  
Und bei einem Trunk 2017 geplant.

Neue Aktionen warten auf euch Volksdorfer,  
euer Kalender braucht für uns einen Puffer!  
Kartfahren, Schlittschuh laufen  
Und noch viel mehr zum Schnaufen.

Wer hinter die Kulissen schauen möchte,  
Reserviert im Monat die erste Freitagnacht.  
Das Team freut sich immer über Neue  
Zeigt keine Scheue!

Patrick Lemmermann

### TERMINE YOUNG MOTION TEAM

- 24.03.2017 Bowling Event
  - 16.04.2017 Flip-Osteraktion im Sportforum
  - 13.05.2017 Bubble Ball Event
  - 24.06.2017 Kletterwald Event
  - 16.07.2017 Wasserski-Event
  - 13.10.2017 Bowling Event
  - 31.10.2017 Jump-House Event
  - 26.11.2017 Weihnachtsbasteln
- und natürlich unsere regelmäßigen Treffen  
an jedem 1. Freitag im Monat um 19 Uhr im  
Young Motion Team Raum im Sportforum  
Herzlich willkommen!

Young Motion Team



## BASKETBALL:

### AUCH IM NEUEN JAHR TOLLE VERANSTALTUNGEN FÜR ALLE ALTERSGRUPPEN

Das Jahr 2016 war wieder einmal geprägt durch viele Veranstaltungen, die das Miteinander innerhalb der Basketball-Abteilung weiter vertieft haben. Dazu haben nicht zuletzt die Feierlichkeiten anlässlich des 50-jährigen Jubiläums der Abteilung beigetragen.

Ein Highlight vom Jahresende 2016 war, dass unsere jüngste Mädchenmannschaft, die W11, bei der Aktion der HASPA „Manni fördert Teamsport“ eine Ausstattung im Wert von 1000 Euro gewonnen hat! Die „Fireballs“ bestehen aus vielen Neuzugängen und einigen Mädchen, die schon ein bis zwei Jahre dabei sind. Es ist den Trainerinnen gelungen, aus dieser Mischung ein super Team zu formen. Die Mädchen haben unheimlich viel Spaß am Trainieren und sind sehr engagiert beim Training dabei. Alle haben ein gemeinsames Ziel: Spaß haben am Teamsport und in der nächsten Saison erfolgreich zu spielen und Spiele zu gewinnen – und dies im neuen Outfit!



*Punktlandung bei der HASPA-Aktion „Manni fördert Teamsport“: Die „Fireballs“ (W11) freuen sich riesig über das neue Outfit*

Aber auch das neue Jahr hat schon gut angefangen. Kann man beim dritten Mal schon von Tradition sprechen? Wie auch immer - unser **Neujahrsturnier** am 8. Januar 2017 erfreute sich wieder regen Zuspruchs. Spieler aus allen Erwachsenen-Mannschaften, bunt gemischt von Oberliga bis zu Hobbyspielern, fanden sich in der Halle Berner Au ein, um das neue Jahr gemeinsam unter dem Korb zu begrüßen. Besonders erfreulich: Die erst im letzten Jahr gegründete Hobbygruppe, bestehend aus mehr und weniger erfahrenen Basketballern (Training: montags, 18.30 -20 Uhr, Halle Grundschule Buckhorn), beteiligte sich gleich



*Gute Stimmung beim Jugendcamp 2016 – gemeinsam mit dem ehemaligen Hamburg-Towers-Spieler Will Barnes*

mit acht Spielern. So konnten sich die Aktiven untereinander mal kennenlernen – nicht zuletzt nach getaner „Arbeit“ beim gemütlichen Zusammensein.

Ebenfalls zum dritten Mal findet am 8. April 2017 ein **Benefiztag zu Gunsten der Deutschen Muskelschwundhilfe (DMH)** statt. In der Mehrzweckhalle (AHRN) wird ab 10 Uhr Basketball gespielt. Die DMH wird zu den Spielen der Herren Oberliga (17:30 Uhr) und Damen Oberliga (19:30 Uhr) mit einer Ansprache und Werbematerialien auf ihre Arbeit aufmerksam machen. Auch gesunde Sportler werden somit dafür sensibilisiert, dass es Menschen gibt, die nie in der Lage sein werden, aktiv Sport treiben zu können. Die DMH finanziert sich durch Spendengelder. Daher rufen wir dazu auf, die Arbeit der DMH zu unterstützen. Am besten können wir helfen, wenn viele Zuschauer in die Halle kommen, um zu spenden und unsere Mannschaften anzufeuern. Unsere Abteilung öffnet dazu die Cafeteria und gibt gegen eine Spende zu Gunsten der DMH Kaffee und Kuchen aus.

Für unsere Jugendspieler/innen bieten wir auch in diesem Jahr, am 13./14. Mai 2017, ein **Jugendcamp** mit Übernachtungsmöglichkeit an. Hier können Mädchen und Jungen unserer Abteilung im Stationsbetrieb an ihrer Technik feilen und sich untereinander besser kennenlernen. Auch die gemeinsame Übernachtung mit Rahmenprogramm im Walddorfer Sportforum war im letzten Jahr ein voller Erfolg, so dass wir dies unbedingt wiederholen wollen. Wir wer-

den das Camp auch in diesem Jahr mit der professionellen Unterstützung eines Spielers der Hamburg Towers (Pro A) noch attraktiver machen können. Herzlichen Dank an Volker Tschirch, der uns dieses Vorhaben durch seine Spende finanziell möglich macht.

Anfang Juni fährt unsere Abteilung wieder mit mehreren Erwachsenen- und Jugendmannschaften zum **Internationalen Pfingstturnier** nach Berlin. Alle, die schon einmal dort waren, wissen, dass sich diese Veranstaltung immer lohnt. Das Turnier ist großartig organisiert und bietet jede Menge Rahmenprogramm und die Möglichkeit, Spiele aller Leistungsklassen anzusehen. Auch die eigenen jeweiligen Gegner kommen aus allen Teilen Deutschlands und Europas.

Zu guter Letzt planen wir noch vor den Sommerferien eine erneute Auflage des **Hans-Arnold-Cups (HAC)**, ein vereinsinternes Mixedturnier für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Hier werden die Mannschaften „quer Beet“ zusammengestellt. Die Kleinen lernen, sich gegen größere Spieler zu behaupten und ihre Scheu zu verlieren. Die Erwachsenen lernen, auf dem Spielfeld Rücksicht zu nehmen und das Teamplay in den Vordergrund zu stellen.

Dies alles sind in der Tat viele Vorhaben in der ersten Jahreshälfte 2017. Mit engagierten Trainerinnen und Trainern sowie weiteren Helfern kann und wird dies aber alles gelingen.

■ Verena Niezgodka-Seemann, stellv. Vorsitzende der Basketballabteilung

## HANDBALL

### ERFOLGREICHE SAISON

Die gute Jugendarbeit der Handballabteilung in den letzten Jahren zahlt sich mittlerweile aus. Die männliche A- und B-Jugend spielen beide in der Hamburg-Liga. Die A-Jugend steht dabei momentan auf dem 2. Platz und die B-Jugend ungeschlagen auf dem ersten Platz mit einer sehr guten Chance, Hamburger Meister zu werden.

Dieser Erfolg resultiert aus einer über die Jahre kontinuierlich betriebenen Jugendarbeit, bei den Piccolinos/Minis beginnend, über Jahre guten Trainings im Kindes- und Jugendalter durch qualifizierte Trainer und mit ausreichender Quantität. So konnten und können wir aus dem Breitensport heraus auch leistungsorientierten Handball anbieten. Dieses Modell übertragen wir gerade vom männlichen Jugendbereich, der bereits seit vielen Jahren über alle Jahrgänge geschlossen ist, in den weiblichen Be-



Unsere siegreichen Handball-Damen

reich. Neben den Minis, bei denen noch mixed gespielt wird, haben wir seit zwei Jahren im jüngeren weiblichen Bereich eine E- und eine D-Jugend Mannschaft (aktuell auf Tabellenplatz eins). Eine weibliche C-Jugend ist für die kommende Saison, d.h. ab Mai geplant.

Nach der Neumeldung der 2. Männermannschaft zu Saisonbeginn mussten sich beide Teams zunächst finden. Die 1. Herren steht aber mittlerweile auf einem stabilen 2. Platz, so dass von einem Aufstieg in die Bezirksliga ausgegangen werden kann. Das ist uns wichtig, um den scheidenden Jugendlichen eine fortgesetzte Perspektive im Erwachsenenbereich anbieten zu können.

Eine große Bereicherung ist die seit einem

Aktiv in der Abwehr

Jahr bestehende Frauenhandballmannschaft. Was mit zunächst kleinem, aber engagierten Kader startete, wurde nach und nach durch hochkarätigen Zulauf zu einem echten Winning-Team, das seit fünf Spielen in Serie ungeschlagen ist.

Dieser durchgängige sportliche Aufschwung von den Jüngsten bis zu den Senioren (wir haben auch eine Ü40 Mannschaft) sowohl im weiblichen als auch im männlichen Bereich spiegelt sich auch in gestiegenen Mitgliederzahlen wider.

Für die Fortsetzung dieser erfolgreichen Arbeit steht die vor kurzem bestätigte Handballabteilungsleitung Dr. Knuth Lange (Abteilungsleiter), Hauke Zielke (Jugend- und Schiedsrichterwart) und Edgar Timm (Ehrenleitung) sowie als neues Mitglied Hauke Reumann (stellv. Abteilungsleiter). ■ Knuth Lange

## WSV-„MINI'S“ UND „PICCOLINOS“:

### AUCH DIE „KLEINEN“ KOMMEN MAL GANZ GROSS RAUS...

Am Sonntag den 22. Januar war es wieder einmal soweit: wir richteten das alljährliche WSV-Minispiefest aus. 21 Mannschaften mit ca. 140 Kindern im Alter von 6 – 8 Jahren, Trainer, Betreuer, Eltern und Geschwister stürmten unsere Heimhalle. Nach einem gemeinsamen Aufwärmen gab es in 42 Spielen Siege, Unentschieden und - auch das gehört dazu - Niederlagen.

In den Spielpausen konnten sich die Kinder in einer Bewegungslandschaft weiter austoben, ihre Wurfkraft an der Geschwindigkeitsmessenanlage testen

oder sich an dem von unseren Eltern betreuten Kiosk stärken. Am Ende gab es nur strahlende „Sieger“ und jedes Kind wurde mit einer Urkunde, Getränk und „Naschitüte“ verabschiedet. Zur Siegerehrung schaute auch noch das WSV-Maskottchen „Flip“ vorbei.

Wer jetzt auch Lust bekommen hat: Jeden **Dienstag von 17.00 – 18.30 Uhr in der „Grünen“ Halle am Ahrensburger Weg** sorgen wir dafür, dass die zurzeit 23 „Minis“ zwischen 6 und 8 Jahren vor allem viel Spaß haben und nebenbei die „Basics“ des Handballsports erlernen.

### Ganz neu sind am 10. Januar unsere Piccolinos gestartet:

Da wir immer wieder Anfragen für jüngere Kinder erhalten, die sich „am Ball“ erproben wollen, haben wir die „Picco-

linos“ für ca. 4 – 5 jährige Kindergartenkinder gegründet. Hier tummeln sich seit Beginn gleich mehr als 10 Kinder in der Halle. Wir treffen uns jeden **Dienstag von 15.30 – 16.30 Uhr im Gymnastiksaal Ahrensburger Weg 28 (rechte Halle am Sportplatz, oben** ■

Andrea Dettmer (WSV-Handballminis & Piccolinos)

### HOLSTEBRO CUP 2017

Der Walddörfer SV startet zu einem der größten Handballturniere der Welt.

Vom 13.04.17 bis 16.04.17 spielen **Mannschaften aus aller Welt** in 21 Hallen.

Der Walddörfer SV ist mit 5 Mannschaften dabei und freut sich auf ein tolles Erlebnis.

## VOLLEYBALL

### DIE NEUE ABTEILUNGSLEITUNG STELLT SICH VOR



**Stephan Malkowski** (Mitte) ist seit vielen Jahren als Kassenwart und bei den 1. und 2. Herren aktiv. Er hat in den 90ern bei Elters Ballschule begonnen, ist nach einigen Jahren beim OSV wieder zum Walddörfer SV zurückgekehrt und übernimmt nun als Abteilungsleiter die Verantwortung für die Volleyballabteilung.

**Torben Tank** (links) ist Kapitän der 1. Herren und seit 1994 ununterbrochen im Walddörfer SV aktiv. Hier hat er vom

Kinderturnen über Rock'n'Roll und Fußball fast alles mal gemacht, ehe er vor knapp 10 Jahren zum Volleyball gewechselt ist. Er unterstützt Stephan vor allem bei den Themen Finanzierung und Planung.

**Ferdinand Semmel** (rechts) ist Spieler der 1. Herren und der neue Kassenwart. Derzeit absolviert er ein duales Studium an der Akademie für Finanzen und Steuerrecht, was ihn für die neue Aufgabe bestens qualifiziert.

**Sascha Lopatta** (fehlt auf dem Foto) ist ebenfalls seit er laufen kann im Walddörfer SV aktiv. Er setzt sich im Young Motion Team ein und ist der alte und neue Jugendwart.

An dieser Stelle möchten wir uns bei unseren Vorgängern **Hubert Daume** und **Jochim Dürbaum** bedanken. Hubert Daume hat durch sein Engagement die Volleyball-Abteilung über 14 Jahre lang mitgestaltet und geprägt und sie zu dem gemacht, was sie heute ist: eine super Abteilung mit spit-

zen Teams und tollen Menschen! Wir als Abteilungsleitung haben uns als Ziel gesetzt, den Haushalt der Volleyball-Abteilung wieder ins Gleichgewicht zu bringen und die Nachwuchsarbeit weiter auszubauen. Der Grundstein dafür sind die **Volleyball Minis**, die letztes Jahr sehr positiv gestartet sind.

Mit unserer Ballpatenaktion, bei der Spender die Patenschaft für einen oder mehrere Volleybälle übernehmen können, haben wir bereits viele Spenden einsammeln und davon unsere Abteilung mit neuen Volleybällen ausstatten können. Vielen Dank dafür an alle unsere bisherigen und zukünftigen Unterstützer!

Wir freuen uns auch über jeden der sich hilfreich einbringen möchten in Form von Trainer, Betreuer, Organisation, Presse, Werbung, Ausbildung etc. Sportliche Grüße!

■ *Abteilungsleitung Volleyball*

## VERSTÄRKUNG GESUCHT!

Für die folgenden zwei Volleyballgruppen suchen wir noch ballbegeisterte Sportler/innen:

### Hobby Mixed



Diese Gruppe richtet sich an Anfänger

und Fortgeschrittene zwischen 30 und 65 Jahren, die einfach Spaß am gemeinsamen Spiel haben. Wettkämpfe sind nicht vorgesehen.

Das **Training** findet **jeden Freitag von 20 – 22 Uhr** in der Sporthalle der Teichwiesenschule statt.

Kontakt: Hiltrud Wagner-Zielke oder Abteilungsleitung, [volleyball@walddoerfer-sv.de](mailto:volleyball@walddoerfer-sv.de)

### 1. Herren

Diese Herrenmannschaft spielt aktuell in der Verbandsliga.

Das **Training** findet **jeden Di und Do von 20 – 22 Uhr** in der Sporthalle Teich-



wiesenschule statt. Hier ist das Ziel die individuelle Weiterentwicklung sowie der Klassenerhalt.

**Kommt gerne zu einem Probetraining vorbei!**

Kontakt: Torben Tank oder Abteilungsleitung, [volleyball@walddoerfer-sv.de](mailto:volleyball@walddoerfer-sv.de)

■ *Claudia Conze*

## HALLO WSV!

Wir beide, Patrick (8) und Leopold (9), sind seit Oktober 2016 bei den **Volleyball-Minis**. Unsere beiden kleinen Brüder gehen auch mit zum Training. Uns macht es viel Spaß, weil Elter ein sehr netter und guter Trainer ist. Er trainiert auch andere Mannschaften wo wir ab

und zu mal bei Punktspielen zusehen. **Da wir manchmal bis zu 20 Kindern sind, suchen wir einen zweiten Trainer, damit wir besser trainieren können.**

Viele Grüße  
Patrick und Leopold



## FUSSBALL

### DFB-EHRENAMTS-PREISTRÄGERIN RITA KRÖSS

Rita? Die kennt im Walddörfer Sportverein eigentlich jeder! Und wenn man sie braucht, ist sie stets zur Stelle!

Rita Kröss ist schon seit vielen Jahren für den WSV tätig. Bereits in den 90er Jahren betreute sie eine Jugendmannschaft und führte dann von 1997 bis 2006 als Abteilungsleiterin die Fußballsparte im Walddörfer SV. Sie ist seit 2001 Delegierte der Fußballabteilung und ist seit 2006 unter der neuen Abteilungsleitung als Kassenwartin tätig.

Durch ihr großes Engagement ist Rita Kröss mitverantwortlich für viele sportli-

che Erfolge der Abteilung. In ihrem Haus hängen viele Fotos aus dieser Zeit, über einem steht: „Ritas Welt“ - und das passt genau. Rita lebt das Vereinsleben wie kaum ein anderer. Sie hat für jeden ein Ohr und nimmt sich auch jeden zur Brust - wenn das mal sein muss.

Das gilt für alle Sparten, denn Rita war seit 1995 auch im Servicebereich des Vereins tätig und damit bekannt und vertraut mit vielen Mitgliedern im Verein. Diesen Job hat sie nun aufgegeben. Sie möchte mehr Zeit mit ihrem Ehepartner (seit 2016 Rentner) haben. Allerdings bleibt sie der Fußballabteilung weiterhin als Kassenwartin und Delegierte erhalten.

Auf Vorschlag der Fußballabteilung wurde Rita nun am Tag des Ehrenamtes



des Hamburger Fußball-Verbands am 07.12.2016 im Concordia-Clubheim der DFB-Ehrenamtspreis verliehen.

Wir finden, den hat sie verdient und gratulieren ihr ganz herzlich!!!

■ Thorsten Kock

## 1. FRAUEN

### IM AUFWIND

Mit einem sehr jungen Kader gingen die 1. Frauen in ihre zweite Verbandsliga-Saison und überzeugten im ersten Halbjahr auf ganzer Linie.

Punktverluste musste man lediglich beim 3:3 am zweiten Spieltag gegen Wellingsbüttel hinnehmen, so dass zum Jahreswechsel die souveräne Tabellenführung gesichert ist..

Vielleicht gab auch die Sommervorbereitung inklusiver einer neuntägigen Hospitation beim AIK Solna in Stockholm – sowohl im Herren- als auch im Damenfußball eine große Hausnummer in Schweden – den entscheidenden Schub für die Saison.

Neben dem Trainer-Duo Niels Quante und Niklas Wilkowski ist Heinrich Färber als Betreuer, Organisator und Abteilungsleiter ein entscheidender Strippenzieher in der Walddörfer Frauen- und Mädchenfußball-Sparte. Färber lobt die



beiden gleichberechtigt agierenden Übungsleiter in höchsten Tönen: „Beide arbeiten sehr leidenschaftlich und fundiert“ und erwerben zudem derzeit ihre B-Lizenz.

Auch für den Nachwuchs ist bei insgesamt 250 weiblichen Aktiven gesorgt,

was ein wesentlicher Bestandteil der Abteilung ist. So ganz ohne externe Neuzugänge geht es dann aber doch nicht, wie Färber betont: „Es müssen auch mal neue Sprüche in den Ring geworfen werden“. Zur Rückrunde verlässt mit Jennifer Kleinwort – ehemals Kapitänin bei Altona 93 – eine erfahrene Spielerin das Team. Ansonsten soll mit dem bestehenden Kader ins zweite Halbjahr gegangen werden, in dem ein harter Dreikampf um den Titel erwartet wird: „Die Meisterschaft ist noch völlig offen“, so Färber, der dem aktuell führenden Trio die gleichen Chancen einräumt.

■ Thorsten Kock



### Neuer Sponsor der zweiten Herren-Mannschaft

Unsere zweiten Herren danken ihrem neuen Sponsor **Reschke Immobilien GmbH** für die Ausrüstung mit neuen Trainingsanzügen.

## 1. HERREN

### RÜCKBLICK AUF EIN TURBULENTES JAHR 2016

Mit 20 Punkten im Gepäck startete der WSV in die Rückrunde der Saison 2015/2016. Dass die Mannschaft von Trainer Oliver Knaus am Ende gerade mal mit einem Tor Vorsprung gegenüber dem SC Alstertal-Langenhorn 2. den Klassenerhalt schaffte, lag größtenteils daran, dass zu viele Punkte liegen gelassen wurden, so dass man sprichwörtlich bis zur letzten Sekunde zittern musste. Somit konnte man in Volksdorf für ein weiteres Bezirksliga-Jahr planen. In die Saison 2016/2017 starteten die Walddorfer mit einem großen Kaderumbruch. Wichtige Leistungsträger (u. a. Nendza, Richter, Jacke) verließen den Verein. Dennoch konnte man zu Beginn einen großen Kader vorweisen, der zum Teil aus sehr jungen Spielern bestand. Nach dem Auftaktsieg im Pokal in Friedrichsgabe (1:0) setzte es für die „jungen

Wilden“ am 1. Spieltag eine Heimschlappe gegen den SC Sperber (0:2). Auch hier wurde jedem bereits bewusst, dass es auch dieses Jahr sehr eng werden würde. In der 2. Runde des Oddset-Pokals konnte der WSV im Derby gegen den Top-Favoriten TuS Berne gut mithalten und wurde erst nach 138 (!) Minuten mit 2:4 besiegt! Die ersten Ligapunkte konnten jeweils in den Heim-Derbys gegen Wellingsbüttel (1:1) und Bergstedt (1:1) ergattert werden. Zwischenzeitlich verließen den WSV noch 3 weitere Spieler. Mit Finn Braatz, Paul v. d. Knesebeck und Kapitän Johannes Wanckel brachen erneut einige Säulen aus der Mannschaft weg. Am 9.10.2016 war es dann endlich soweit. Gegen Glashütte konnte der erste Sieg eingefahren werden. Doch davor und auch danach setzte es leider sehr herbe und deutliche Niederlagen, was den letzten Tabellenplatz bedeutete. Erst zum Rückrundenbeginn gegen Sperber konnte dann der etwas überraschende 2. Saisonsieg und der 1. Auswärtssieg jubelt werden.



**FUSSBALL**  
Schiedsrichter

Walddorfer 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.walddorfer-sv.de

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



Somit steht der Walddorfer nach 19 Spielen mit 9 Punkten auf dem letzten Tabellenplatz mit einem Rückstand von 9 Punkten auf das rettende Ufer! So lange noch rechnerisch alles möglich ist, werden die 1. Herren vom Walddorfer SV in 2017 alles erdenklich Mögliche versuchen, das Unmögliche (nämlich den erneuten Klassenerhalt) doch noch möglich zu machen! Ende Mai wissen wir dann mehr!

Auf diesem Wege möchten wir uns bei allen Sponsoren, Gönnern und Sympathisanten bedanken!

■ Marcel Gottschalk (Pressewart 1.Herren)

## MEISTERTITEL

### WALDDÖRFER FUSSBALL-DAMEN SIND HAMBURGER FUTSALMEISTER!

Bei den Hamburger Futsal-Meisterschaften, die am 05.02.2017 in der Neugraber CU-Arena ausgetragen wurden, hat unsere Damenmannschaft nun bereits zum zweiten Mal den Titel Hamburger Futsalmeister gewonnen. Mit einem Sieg von 7:1 gegen die zweite Mannschaft des TSC Wellingsbüttel konnten sich unsere Damen in das Finale gegen den Hamburger SV spielen. Vivien Güse, Merle Dierks, Rina Autenrieth und Dana

Marquardt erzielten insgesamt 5 Tore und besiegten damit die Damen des Hamburger SV, die es nur auf zwei Tore brachten. Großen Erfolg hatten auch die B-Juniorinnen. Auch sie wurden Hamburger Futsal-Meisterinnen und qualifizierten sich damit für den Norddeutschen Futsal-Cup am 5. März in Salzhäusen. Unter den Gratulanten befand sich auch Uwe Seeler, der unseren erfolgreichen Fussball-Damen zu ihrem Sieg gratulierte. Zuversichtlich und voller Stolz auf ihre tollen Teams setzen Niels Quante und Niklas Wilkowski ihr Training fort!

■ Claudia Conze



Die Walddorfer Fußball Damen sind Hamburger Futsalmeister!

## LEICHTATHLETIK -

### START IN DIE SOMMERSAISON!

Mit den Hamburger Meisterschaften für die Jahrgänge 2004-2007 am 25.02.2017 endet für unsere Leichtathleten die diesjährige Hallensaison. Wir blicken zurück auf ein erfolgreiches Halbjahr, in dem unsere kleinen und großen Athleten ihr Können bei verschiedenen Sportfesten und Meisterschaften bewiesen. Einer der Höhepunkte der Saison war die Teilnahme bei den Norddeutschen Meisterschaften im Kugelstoßen von **Mareike Bach**. Sie erreichte mit ihrer Weite den zweiten Platz und sicherte sich somit einen Platz auf dem Treppchen und eine Medaille! „Hierzu noch einmal herzlichen Glückwunsch!“



Wir freuen uns jetzt auf die beginnende Freiluftsaison, wenn die Athleten wieder die Laufbahn im Allhorn-Stadion voll ausnutzen können und bereiten uns intensiv auf die im Sommer anstehenden Wettkämpfe für Groß und Klein vor. Die Termine werden auf der Homepage unter der Rubrik „Veranstaltungen“ bekannt gegeben.

Bevor es dann in die Freiluftsaison geht, steht am zweiten Aprilwochenende unsere alljährliche Ausfahrt nach Schönhausen an, bei der viel gespielt aber auch trainiert wird. Mit Lagerfeuer, Schnitzeljagd und Sport am Strand freuen wir uns auf ein Wochenende voller Spaß.

### UNSERE NACHWUCHSATHLETEN:

Mit unserer Gruppe **KINDERLEICHTathletik** richten wir uns an Kinder im Alter von 4 – 6 Jahren (ab Jahrgang 2011). Unsere erfahrenen Trainer führen die Kinder hier spielerisch an den Bereich Leichtathletik heran: Springen, Laufen, Werfen, Hindernisse überwinden, Toben, Spielen und vor allem Spaß an Bewegung zu haben, gehört hier zum Programm. Die Gruppe



trifft sich jeden Mittwoch von 16 – 17 Uhr in der Gymnastikhalle am Allhorn Station und freut sich auf weitere sportbegeisterte Kinder! Schaut einfach mal vorbei!

### NEU: Ü30 – GRUPPE

Früher Leichtathletik gemacht und jetzt lange nicht trainiert? Nie Leichtathletik gemacht aber Lust, diesen vielseitigen Sportbereich auszuprobieren? Mit dem Start in die Sommersaison bietet die Leichtathletik-Abteilung ein neues Angebot für Menschen über 30 an, die Spaß haben, ihre Fähigkeiten und Fitness im Bereich Leichtathletik auszuprobieren und zu verbessern.

Das Training findet ab Mitte März jeden Donnerstag von 19:30 bis 21:00 Uhr im Allhorn Stadion statt. Kommt gerne einfach mal vorbei!

■ Sylvia Berger & Antonia Farr

## BRONZE - SILBER - GOLD!

### AB MAI GEHT ES WIEDER LOS:

Einzelpersonen, Gruppen und Schulklassen können bei uns ihr Sportabzeichen ablegen. Anhand unterschiedlicher Übungen, die im Vorfeld gemeinsam ausgewählt werden, testen wir dabei die Leistungen in den Bereichen Koordination, Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer. Die Bewertung erfolgt jeweils in Abhängigkeit von Alter und Geschlecht.

### Einfach mal ausprobieren!



**DAS SPORTABZEICHEN**  
DEINE Herausforderung

**Walddorfer SV**



**Hamburg**



Ausdauer



Koordination



Schwimmen



Kraft



Koordination



Schnelligkeit



Ausdauer

<b>Wann?</b>	Abnahme von Mai bis Oktober, jeden ersten Montag im Monat, 18:15 Uhr
<b>Wo?</b>	Allhorn Stadion, Ahrensburger Weg 28, 22359 Hamburg
<b>Wer?</b>	Mitglieder und Nichtmitglieder ab 6 Jahren (Anmeldung im Sportforum)

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

## RADSPORT

...HIER ROLLT DAS RAD...

Mit dem Rennrad oder mit dem Treckingbike an die Ostsee, bei uns ist beides möglich: am 17. September 2016 war es mal wieder soweit – unsere jährliche Ostseetour stand an. Nachdem wir die Cycclassics alle sehr gut überstanden haben, sollte der Saisonabschlussfahrt nichts mehr im Wege stehen. Diesmal gab es zwei Gruppen: die eine fuhr mit Rennrädern und die andere mit Trecking- bzw. MTB-Rädern.

Nachdem es nachts noch geregnet hatte, verschoben wir unseren Start um eine Stunde. Nur die Treckinggruppe fuhr schon etwas früher los. Anfangs waren die Straßen noch etwas feucht, aber bereits in Bad Segeberg konnten wir bei einem Cappuccino die Sonne genießen. Danach wurde etwas hügeliger, aber landschaftlich wunderschön. In Preetz gab es dann die zweite Pause. Ein großes Hallo gab es, als wir dort die 2. Gruppe trafen. Nun noch die letzten Kilometer und das Fischbrötchen am Schönberger Strand lockte. Dort tragen wir auch auf Sybille und Gaby, die unser Gepäck transportiert haben. Nachdem alle die Dusche in Witt's Gasthof genossen hatten, verbrachten wir noch einen gemütlichen Abend im Kaminzimmer.

Den nächsten Tag ging es dann auf kleinen Nebenstraßen zurück.



Mit dem Rad nach Schönberg an die Ostsee.

Auch für 2017 steht die Ostseetour wieder auf dem Programm. Aber vorher lockt im Mai erst einmal eine Ausfahrt in den Harz.

Für die Cycclassics wollen wir natürlich auch alle fit sein. Außerdem planen wir gerade ein Sicherheitstraining für Rennradfahrer.

Ausführliche und aktuelle Infos findet ihr auf der Radsportseite: [www.radsport.walddoerfer-sv.de!](http://www.radsport.walddoerfer-sv.de!)

■ Ute Hillig

**Die Glücksspirale fördert den Sport.**

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

**LOTTO® Guter Tipp.**  
Hamburg

LOTTO-HH.de

**aurumundo**  
*Bietet mehr*

**JETZT verkaufen lohnt sich!**

Ankauf von Alt- und Schmuckgold | Schmuck-silber und Tafelsilber | Platin und Zahngold  
Versilbertes Besteck – ab 90er Auflage

**Volksdorf – Weiße Rose 3 (neben der Bücherhalle), Tel.: 547 55 222**

Mo.–Fr. 10.00–13.30 Uhr und  
14.30–18.00 Uhr, Sa. 10.00–13.00 Uhr

## TISCHTENNIS –

### AUF DEM WEG NACH OBEN

Sechs Aktive des Walddörfer SV schafften die Qualifikation für die diesjährigen Hamburger Einzel-Meisterschaften der Herren im Niendorfer Sachsenweg Mitte Januar. Dabei war es besonders eindrucksvoll, dass dieses zweien unserer Jugendspieler gelang. Der Walddörfer SV war damit in den Top 48 Hamburgs hervorragend vertreten.

Zwei Spieler unserer ersten Herrenmannschaft überstanden zudem die Vorrunde und schafften somit den Sprung in die Top 24. Ein toller Erfolg für den Verein, der zeigt wie weit die Sparte in den vergangenen fünf Jahren vorangeschritten ist, vor allem, wenn man bedenkt, dass damals die erste Herrenmannschaft noch in der Bezirksliga aufschlug.

Doch diese Zeiten sind vorbei, denn vor allem im Mannschaftsbereich verläuft die Saison bisher ausgezeichnet. Die erste Herrenmannschaft steht aktuell aus-



Unsere Tischtennis-Damen beim Training

sichtreich in der Verbandsliga und rechnet sich Chancen auf den Aufstieg in die Oberliga aus. Die Herrenmannschaften 2-4 sind in ihren jeweiligen Klassen Tabellenführer. Die 1. Jugendmannschaft spielt um den Titel in der Leistungsklasse mit, wobei die stärksten Jugendspieler in dieser Saison schon fest im Herrenbereich in der 2. und 3. Mannschaft eingesetzt werden.

Dies unterstreicht die tolle Entwicklung der Sparte sowohl in der Spitze, als auch in der Breite sowie in allen Altersklassen.

Eine Innovation gab es im medialen Bereich im Januar auf unserer Facebookseite (<https://www.facebook.com/WSVHH/>). Das Rückrunden-Auftaktspiel der ersten Herren wurde live und in voller Länge übertragen. Dies gab es im Hamburger Tischtennis sport noch nicht und wird sicher in Zukunft bei Topspielen wiederholt werden.

Von denen stehen in der Rückrunde einige an: Am 24.2. begrüßten wir zum Topspiel der Saison den Tabellenführer TTG aus Ahrensburg in der heimischen Halle an der Berner Au. Weitere wichtige Heimspiele finden am 24.3. gegen Neuenfelde und am 7.4. gegen Urania-Bramfeld statt. Hier wollen wir die Aufstiegsambitionen untermauern.

Zuschauer sind zu jedem unserer Heimspiele herzlich willkommen! Da die Heimspiele immer zeitgleich mit den Herrenmannschaften 2, 3 und 4 stattfinden, herrscht regelmäßig eine fantastische Stimmung in der Halle.

■ Astrid Kleinke

## DAMENMANNSCHAFT SUCHT MITSPIELERINNEN

Der Waldörfer SV sucht für seine neu gegründete Damenmannschaft ab sofort Verstärkung. Anfänger, Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger, die auch am Punktspielbetrieb teilnehmen möchten, sind herzlich willkommen.

Das Training wird von einem lizenzierten Trainer durchgeführt und findet immer montags in der Zeit von 19:00 – 21:00 Uhr in der Berner Au statt. Andere Übungszeiten, in denen nach Lust und Laune gespielt werden kann, sind den allgemeinen Tischtennis-Hallenzeiten zu entnehmen.

Wer sich angesprochen fühlt, meldet sich bitte bei: **Astrid Kleinke, Tel. 0176-49760007**



## BADMINTON

### FREIE PLÄTZE VERFÜGBAR!

B a d m i n t o n

ist eine der schnellsten Racket-Sportarten, die sehr hohe Ansprüche an Reflexe, Grundschnelligkeit und Kondition stellt.

Konzentrationsfähigkeit, Spielwitz und taktisches Geschick sind ebenfalls Grundvoraussetzungen für einen guten Spieler. Mit über 110 Spielerinnen und Spielern in der Abteilung ist Badminton im Walddörfer SV Freizeitspaß, Wettkampf und Fitness für Jugendliche und Erwachsene in allen Leistungsklassen!



### ERWACHSENEN-GRUPPEN

Wir haben aktuell bei den Erwachsenen 5 Wettkampfgruppen, die von Landesliga bis Bezirksliga in allen Bereichen mitspielen. Außerdem haben wir eine offene **Hobbygruppe** für Badminton-Begeisterte, die sich jeden **Dienstag von 20 bis 22 Uhr in der Halle Berner Au** zum Spielen trifft.

### NACHWUCHS GESUCHT!

Auch im Jugendbereich sind wir gut aufgestellt und bieten für alle Altersgruppen und Spielniveaus Badmintongruppen an. Besonders hinweisen möchten wir an dieser Stelle auf unsere Trainingsgruppe **U19 (13-18 Jahre)**, die

**jeden Donnerstag in der Halle Ahrensburger Weg trainiert.** Mit unseren zwei Trainern Lennart Horn und Fynn Lüdtker haben wir bei aktuell 15 Spielern noch Kapazität für Jugendliche, die diesen interessanten Sport starten wollen. Das gilt auch für unsere **U12 Gruppe (7-12 Jahre)**, die **jeden Freitag von 16 bis 18 Uhr in der Eulenkruge-Sporthalle trainiert.** Hier betreuen unsere zwei Trainer Frederik Lucht und Jana Koch eine Gruppe, in der auch Anfänger unter 13 Jahren herzlich willkommen sind. Schaut gerne mal auf ein Probetraining vorbei!

**Für weitere Informationen steht unsere Abteilungsleitung - Stephan Grauel, 0176-57692233 gerne zur Verfügung**

■ Stephan Grauel

## FECHTEN

MIT DEM WALDDÖRFER SV IM „ORANJE-LAND“



Unsere Fechter beim „Wappen van Vlagtwedde“-Turnier in Ter Apel, Niederlande

Eine buntgemischte Gruppe aus 15 WSV-Fechtern, unterstützt von 5 Florett-Damen des TB Hamburg-Eilbeck, Trainern und einigen Eltern und Geschwistern hat sich vom 11.–13. November zum „Wappen van Vlagtwedde“-Turnier in Ter Apel, Niederlande, aufgemacht. Der sportliche Wochenend-Trip bescherte allen Teilnehmern viele spannende Gefechte, einige herausragende Platzierungen und viel Raum für geselliges Beisammensein.

Der gesellige Ankunftsabend war der perfekte Start für das

Fecht-Wochenende: Die WSV -Sportler und ihre Familien waren alle im gleichen Hotel in Borger untergebracht. Nach einer kurzen Begrüßung durch die beiden Organisatoren, Karsten Filter und Henrik Wolf, tobten die jüngeren Fechter durch die Hotelflure, die älteren zogen sich zurück und die Eltern fanden sich schnell an der Hotelbar zusammen. Nach einem gemeinsamen Frühstück am nächsten Morgen ging es dann los in Richtung Ter Apel. In der Fechthalle warteten zehn Bahnen und einige Überraschungen auf die Fechter.

### STARKE GEGNER IN NEUEN ALTERSKLASSEN

Die A-Jugend, International „Cadetten“ genannt, bestand aus einem – für Hamburger Verhältnisse – eher großen Starterfeld mit 44 Teilnehmern. Trainer und Begleiter waren ständig in Bewegung, um die WSV-Fechter auf den Bahnen zu beobachten.

Für Henrik Wolf eine Selbstverständlichkeit, für die er gerne ein freies Wochenende opfert: „Turnierbesuche gehören zur Ausbildung. Ich habe viele unserer Fechter von Anfang an im Training begleitet und fördere sie immer wieder in speziellen Lektionen. Natürlich entwickelt man da auch einen gemeinsamen Ehrgeiz. Und es ist toll zu sehen, wie meine Fechter sich dann in der Turnier-Situation mit fremden Gegnern behaupten und das anwenden, was wir ihnen im Training beigebracht haben.“ Für die noch unerfahrenen WSV-Fechter, die z.T. erst in diesem Frühjahr die Turnierreife-Prüfung bestanden hatten, war das Turnier mit starker Konkurrenz aus den Niederlanden und Dänemark ein harter Brocken. Am ersten Tag fochten sie in ihrer Altersklasse. Am zweiten Tag, als jüngste Teilnehmer in der B-Jugend, wurde jeder Treffer und erst recht jedes gewonnene Gefecht gebührend bejubelt. Aber auch die erfahrenen Teilnehmer fanden in ihren Gefechten beim „Wapen van Vlagtwedde“ oft ihren Meister. Auch sie fochten eine Altersklasse höher, z.B. die A-Jugend bei den Junioren. Dort gab es in den Vorrunden gemischte Duelle, die eine besondere Herausforderung darstellten. Erst in den Endausscheidungen wurde dann wieder nach Damen und Herren getrennt.

### MEDAILLENJUBEL PLUS GESELLIGKEIT

Die größten Erfolge feierten an diesem Wochenende in Ter Apel die Florett-Damen: Maïke Mosa freute sich über einen zweiten Platz in der A-Jugend (Cadetten) und einen 3. Platz bei den Junioren. Johanne Sophie Beer erkämpfte sich ebenfalls einen zweiten Platz bei den Aktiven (Senioren).

Beim gemeinsamen Abendessen und den gemütlichen Stunden des Wochenendes im Hotel wurde vor allem eines deutlich: selbst wenn Fechten ein Einzelkämpfer-Sport ist, der Zusammenhalt im Team und Verein funktioniert hervorragend. Wie viele andere Teilnehmer zog WSV-A-Jugend-Fechter Arvid Johannes Baier eine positive Bilanz des Holland-Wochenendes: „Fechterisch hätte es bei mir besser laufen können. Aber das Wichtigste ist, hier in der Gruppe zusammen zu sein. Gestern bei Maïkes Finale, als da der ganze Verein am Rand stand und sie angefeuert hat, das finde ich großartig!“

■ Susanne Amrhein

GUT FÜR  
HAMBURG

Machen Sie mit: soziale Projekte in Ihrer Region fördern, dabei sparen und gewinnen.

Das Haspa Lotteriesparen.

Filiale Im Alten Dorfe 41,  
Volksdorf

Meine Bank heißt Haspa.

 **Haspa**  
Hamburger Sparkasse

## KARATE

### OTAGAI NI REI!

Bei Karate denken viele an hochkonzentrierte Japaner, die mit freiem Oberkörper in sengender Hitze mit bloßer Hand Bretter und Steine zerschlagen. Zwar gibt es in den meisten Kampfsportarten Übungen, die der Abhärtung des Körpers dienen, mit dem eigentlichen Training hat das jedoch wenig zu tun. Karate ist vielmehr ein Weg, eine Lebensphilosophie, die geprägt ist von gegenseitigem Respekt. Die Entstehungsgeschichte



reicht viele hundert Jahre zurück. Der „Weg der leeren Hand“  
*Das Training beginnt mit dem Angrüßen*

ist damals aus der Not entstanden, sich trotz eines allgemeinen Waffenverbots gegen Überfälle wehren zu müssen. Karate ist ein wirksames Mittel der Selbstverteidigung, geht jedoch weit darüber hinaus. Wer regelmäßig trainiert, lernt Gelassenheit, steigert seine Fitness, Konzentration, Koordination sowie sein Reaktionsvermögen. Und last but not least: das Training in der Gruppe macht Spaß!!  
Unser Verband, die Gima-Ha Shotokan Ryu, hat es sich zum Ziel gesetzt, die Werte des traditionellen Karate aufrecht zu halten. Der Gruß „Otagai Ni Rei“ ist Teil der Begrüßungszeremonie zu Beginn des Trainings, mit dem ältere Schüler ihren Respekt den Neuankömmlingen gegenüber zum Ausdruck bringen. Jeder ist herzlich eingeladen, sich ein



Die Teilnahme am Wintertraining ist natürlich freiwillig

eigenes Bild dieses vielseitigen Sports zu machen: **Am 7. April beginnen wir eine neue Anfängerklass für Erwachsene im Alter von 18–70 Jahren.** Das Training beginnt um 18 Uhr im Gym2 des WSV und ist für Interessierte beim ersten Mal (für WSV-Mitglieder der Stufe 3 ohnehin) kostenlos. Bringt einfach etwas Sportzeug mit und kommt vorbei. Bei Fragen schickt eine E-Mail an [martin-kroeckel@gmx.de](mailto:martin-kroeckel@gmx.de). Weitere Informationen zum Verband sowie zum Kindertraining findet ihr auf der Homepage des WSV und unter [www.gima-ha.de](http://www.gima-ha.de). ■ Ray Böge

## THAIBOXEN

### KOLJA KRÖCKEL IN JAPAN!

Nach seinem Auslandssemester an der Uni in Thailand zog es unseren Thaibox-Trainer Kolja noch zu einem 6 wöchigen Praktikum nach Japan. Hier trainierte er auch Karate bei den japanischen Cheftrainern unserer Karate-Abteilung des WSV. Die japanischen Trainer ließen es sich aber nicht nehmen, auch ein Thaibox-Seminar mit Kolja als Lehrer zu veranstalten!



Unser Trainer Kolja Kröckel in Japan

Es waren jedoch nicht nur Karateka anwesend, sondern auch japanische Thaiboxer, die Koljas Unterricht am Ende mit viel Applaus honorierten. ■  
*Martin Kröckel*

# KAMPFKUNST

Tag der offenen Tür

Showtraining

15:00 – 15:45 Uhr

Mitmachprogramm

15:45 – 17:30 Uhr

Judo
Karate

Aikido
Capoeira
Thai Boxen

**Mit Kaffee, Getränken und Obstsnacks!**

Sa., 8. April 2017

15:00 – 17:30 Uhr, Eintritt frei!  
Walddorfer Sportforum, Halenreihe 32-34,  
22359 Hamburg

Walddorfer SV



Hamburg

## JUDO

### ERFOLGREICHER JAHRESABSCHLUSS FÜR DIE UNSERE JUDOKAS

Gleich drei neue Dan-Träger und zwei neue Blaugurte gab es am Jahresende zu feiern. Sichtlich stolz, aber auch froh, die Strapazen eines halben Jahres intensiven Vorbereitungstrainings hinter sich gebracht zu haben, waren unsere fünf erfolgreichen Judokas.

Den Anfang machten Marcel Bodewig und Tom Mohr, die vom Landeslehrwart zum blauen Gürtel geprüft wurden. Bei der Prüfung beim Bramfelder SV wurde Vor- und gürtelspezifisches Wissen abgefragt, welches die beiden ohne Probleme vorzeigen konnten.



Marcel Bodewig und Tom Mohr

Martin Jaschke - seit seinem 7. Lebensjahr aktiver Judoka im Walddörfer SV -

bestand die Prüfung zum 1. Dan (schwarzer Gürtel). Er hatte es vor Jahren schon einmal probieren wollen, musste allerdings mit einer schweren Verletzung die Pläne verschieben. Nun hat er es endlich geschafft. Seine Generalprobe der Kata (= Form; hier müssen 30 Würfe in einer starren festgelegten Form vorgezeigt werden) verpatzte er zwar, aber eine Woche intensiven mentalen Aufbautrainings und Übens lohnten sich, und die Premiere der Kata gelang ihm in der Prüfung fehlerfrei. Die Meisterprüfung im Judo ist immer etwas sehr Besonderes, von daher darf man Martin ganz herzlich gratulieren.

Einen Schritt weiter haben sich Thomas von Appen und Herbert Otto gewagt und sich der Prüfung zum 2. Dan gestellt. Aufgrund seiner körperlichen Einschränkung wurde für Herbert die Kata (die beiden mussten in einer starren Form Halte- Hebel- und Würgegriffe zeigen) entsprechend angepasst und gewisse Standtechniken nur soweit als möglich abgeprüft. Große Hilfe leistete dabei auch Thomas, der stets Herbert unterstützte und half, wie im Übrigen auch den anderen. Gerne zitiere ich hier aus dem Text aus der Homepage des Hamburger Judoverbandes: „Besondere Erwähnung soll zum einen die Leistung von Herbert Otto finden, der trotz seiner



Thomas von Appen und Herbert Otto

Bewegungseinschränkung sich bemerkenswert durch die Katame-no-Kata, aber auch mit seiner SV-Performance (=Judoselbstverteidigung) gleich gegen vier Gegner schlug.“

Wir gratulieren von ganzem Herzen für den riesigen Erfolg.

■ Robert Röber, Spartenleiter Judo

#### VORMERKEN!

Am 24./25.06.2017 feiert die Judo Abteilung ihr **50 jähriges Jubiläum** mit einer Judosafari und einem Tag der offenen Tür.

## AIKIDO

### ...WENN DAS GUTE LIEGT SO NAH!

3. Dezember 2016: die vier 4. Dane im AVHH gestalten gemeinsam einen Landeslehrgang. An einem Tag Unterricht von verschiedenen Trainern und dann jeweils nur eine Stunde bei jedem? Das kann ja ein ganz schönes Kuddelmuddel werden! Stimmt – und stimmt eben doch nicht.

Natürlich ist eine Stunde pro Meister zu kurz, aber 4 Stunden Training an einem Tag sind auch für engagierte Aikidoka ordentlich. Es sind 4 Stunden Aikido, die, von unterschiedlichen Trainerpersönlichkeiten gelehrt, eines deutlich zeigen: Hamburg als kleiner Landesverband ist mit vielen guten Meistern ausgestattet, die die Vielfalt des Aikido in seiner Ein-

heit sehr gut repräsentieren.

Wie oft fahren Aikidoka viele Kilometer, um Lehrgänge zu besuchen. Bisweilen scheint alles besser als das, was man vor der Tür hat, frei nach dem Motto: Woanders schmeckt es immer besser.

Dieser Lehrgang hat Appetit darauf gemacht, sich gegenseitig häufiger zu besuchen und miteinander zu lernen. Denn „Hausmannskost“ ist nicht nur die wichtige Basis, sondern auch durchaus abwechslungsreich und raffiniert. Ein herzliches Dankeschön für diese Erkenntnis an Alfred Haase, Joachim Eiselen, Werner Conradi und Werner Lättich.



Die Aikidoka des Walddörfer SV beim Landeslehrgang des AVHH

Mittlerweile ist es fast schon eine gute Tradition für die Aikidoka des Walddörfer SV, Lehrgänge auf Bundes-, Landes- und Vereinsebene und auch Dan-Prüfungen auszurichten. Ihnen gilt für dieses Engagement ein besonderes Dankeschön. Denn ohne diese tolle Truppe hätten diese Veranstaltungen nicht so reibungslos und harmonisch stattfinden können.

■ Joachim Eiselen

## TAI CHI

### ÜBUNG MACHT DEN MEISTER

Wer schon einmal die harmonischen Bewegungen und die fast magische Anmut einer Tai Chi Gruppe im Park in Hong Kong erlebt hat, wird sich der Faszination kaum entziehen können. So ist es auch mir ergangen und schließlich entschloss ich mich vor ca. 13 Jahren, Tai Chi im Walddörfer Sportverein auszuprobieren. Ich besuchte einen Anfängerkurs von Sigard (Mitgründerin der Abteilung) und dann eine Fortgeschrittenen Gruppe von Renate, die beide sehr gut waren. So konnte ich nach fast vier Jahren die komplette Form in der jetzigen Montags-Gruppe des freien Trainings bei Wenting um 20:30 Uhr gut mitmachen. Einige praktizieren vorher schon zusammen Qi Gong und einige üben nach dem Training um 21:30 Uhr noch gemeinsam die Schwertform, welche mir besonders gut gefällt. Zum Aufwärmen werden einige Übungen gemacht, die aus den Bereichen Qi Gong, Taixu, Bagua, Tai Chi Schrittfolgen oder der Gymnastik kommen. Wir praktizieren zusammen mit Musik in einer freien Formation die Handform des Yang-Stils, den langen Weg. Dieser Stil ist weltweit am meisten verbreitet. Diejenigen, die noch nicht so geübt sind, werden noch extra geschult. Die Gruppe wird von Wenting und Trainingshelfern geleitet. Sie hat schon über 35 Jahre bei Großmeister/in in Goungzhou und Beijing trainiert und beherrscht und vermittelt ein entsprechend fein geschliffenes Tai Chi. Es bringt viel Spaß, unter anderem da die Leute sehr nett sind und es immer etwas zu lachen gibt. Bei diesem meditativem

der Hüfte, des Fußes oder der Finger beispielsweise zu verbessern und dabei die Wirbelsäule gerade und die Schultern unten zu lassen. Tai Chi möchte ich daher mein Leben lang ausüben. Da man die fließenden Bewegungen unterschiedlich stark ausführen kann, ist es in jedem Alter gut machbar. Der Weg ist das Ziel.

■ Nicole Henkel

## GESUNDHEITSSPORT IM WALDDÖRFER SPORTVEREIN

Sport in Gemeinschaft zu erleben hilft Menschen mit gesundheitlichen und Einschränkungen, sich wohler zu fühlen und lindert in vielen Fällen auch körperliche Beschwerden.

Der Walddörfer Sportverein bietet für diese Zielgruppe vielfältige Angebote im Bereich Gesundheitssport:

- Rückenschule
- Beckenbodentraining
- Herzsport
- Lungensport

Angepasst auf das jeweilige Niveau der Teilnehmer leiten unsere qualifizierten Trainer diese Kurse an und tragen damit zur Steigerung des Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit bei. Bei unseren Angeboten Rückenschule und Herzsport werden die Kosten zum Teil sogar von Krankenkassen übernommen. Sprechen Sie uns gerne an. ■ Claudia Conze



Foto: Nica Art Studio

Tai Chi im Walddörfer SV

Sport werden viele Muskelpartien, Konzentration, Gleichgewichtssinn, Geschmeidigkeit, Gedächtnis und Atmung trainiert. Beim Tai Chi gelingt es mir zunehmend besser, nur an mich und meine Bewegungen zu denken. Immer wieder versuche ich, die vielen Feinheiten in der Bewegung und Stellung



**NEUE RÜCKENSCHULE  
NACH KDDR** – mit Andreas Fischer

**Walddörfer SV**



**Hamburg**

Workshop  
mit  
Anmeldung



Die Kosten werden bei regelmäßiger Teilnahme von den Krankenkassen stark bezuschusst.

<b>Wann?</b>	Ab 25. April 2017, dienstags 20:30 – 22:00 Uhr, 10 x 90 Min.
<b>Wo?</b>	Walddörfer Sportforum, Saal 2, Halenreihe 32–34
<b>Wer?</b>	Erwachsene Anfänger
<b>Wieviel?</b>	Mitglieder: 75,- € / Nichtmitglieder: 95,- €

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

**WICHTIGER HINWEIS:**

Zum 01.04.2017 wird der Bereich **Tai Chi/Qi Gong** in unsere Allgemeinen Angebote integriert. Die Mitglieder der Tai Chi Abteilung können damit alle Sportangebote bis Stufe 4 nutzen und Mitglieder der Beitragsstufe 4 können die Angebote im Bereich TaiChi/Qi Gong wahrnehmen.

# Summer Special

01. Juli 2017

08<sup>00</sup> bis 14<sup>00</sup>



Zumba

Bodystyling

Yoganetics

Pop Sugar Mix  
Yoga

Pilates

Balance

...more

kostenfrei auch für  
Nichtmitglieder

Einlass: 15<sup>30</sup> im Sportforum, Halenreihe 32, 22359 Hamburg

## SAUNANÄCHTE

IM SPORTFORUM

An jeweils einem Freitag der Wintermonate Oktober bis März finden im Gesundheits- und Fitness-Studio die beliebten Saunanächte des Walddorfer SV statt. In der Zeit von 19:30 – 23:00 Uhr kann man den Wellness- und Saunabereich in einer ganz besonderen Atmosphä-



re erleben und verschiedene Aufgüsse genießen. Hier überrascht „Saunameister“ Oliver Marien immer wieder mit neuen Ideen.

Die genauen Termine werden per Aushang und auf der Homepage des Gesundheits- und Fitness-Studios bekanntgegeben.

Während der Saunanächte ist die Trainingsfläche des Gesundheits- und Fitness-Studios eine Stunde länger geöffnet.

■ Uwe Wilhelms



## malschule Volksdorf

Mitglied im Berufsverband Bildender Künstler Hamburg e.V.

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



Coaching by  
Art®

Atelier Grote Tannenkamp 33 - Nähe Amalie-Sieveking-Krhs.  
Telefon: 040 - 644 7 644 [www.malschule-volksdorf.de](http://www.malschule-volksdorf.de)

## Apotheke am 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

## SANIERUNG UND MODERNISIERUNG

### DES PANORAMA-DACHGARTENS

Im September 2016 wurden die umfangreichen Sanierungs- und Modernisierungsarbeiten am Panorama-Dachgarten des Sportforums abgeschlossen. Neben der notwendigen Dachsanierung wurde die Fläche des Dachgartens deutlich erweitert und das Ambiente verschönert und modernisiert. Zusätzlich wurden mehr gemütliche Sitzmöglichkeiten geschaffen, ein schattenspendendes Sonnensegel gespannt und für schöne Beleuchtung gesorgt. Außerdem kann der Dachgarten, Dank der neuen schützenden Dachkonstruktion, jetzt ganzjährig, wetterunabhängig und vielseitiger genutzt werden. Rechtzeitig zum tollen Alt-Weiber-Sommer 2016 wurde der Dachgarten durch das Präsidium, den Vorstand und Delegierte des Vereins wiedereröffnet. Jetzt steht den Mitgliedern des Gesundheits- und Fitness-Studios endlich diese großartige Anlage mit der wohl schönsten Aussicht auf die Volksdorfer Teichwiesen wieder zur Verfügung.

■ Lars Melzner



Wiedereröffnung des Dachgartens im September 2016 (links). Nach der Bauphase (unten) steht nun eine noch größere, modernere Fläche zur Verfügung.



## Das Gesundheits- und Fitness-Studio in Volksdorf



- Betreuung durch Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Lizenztrainer und Ernährungsberater
- Umfangreiche Eingangsanalyse und individuelle Trainingsplanung, für das Erreichen der persönlichen Ziele
- Trainieren an modernen hochwertigen Geräten
- Nutzung von über 120 abwechslungsreichen Sportangeboten pro Woche

- Großzügiger Wellnessbereich mit Saunen und Panoramadachgarten
- Regelmäßige Saunanächte mit besonderem Ambiente
- Zusätzliche kostenlose Trainingsmöglichkeiten in knapp 60 weiteren Vereinsstudios bundesweit
- 360 Tage im Jahr geöffnet

## TANZSPORT

### HANNE UND KRISTIAN WEITERHIN AUF ERFOLGSKURS

Foto: v.Kitzing



Hanne und Kristian Jankovic

Wieder einmal haben Kristian und Hanne Jankovic es geschafft, eine Punktlandung hinzubekommen. Wie schon vor drei Jahren, wo sie als Landesmeister den Aufstieg in die C – Klasse geschafft haben, wollten Kristian und Hanne es im September 2016 wieder wissen. Bei der gemeinsamen Landesmeisterschaft Hamburg und Schleswig-Holstein in Tan-

zen in Kiel e.V. am 11. September 2016 ertanzten sich die beiden den zweiten Platz von 13. gestarteten Paaren im Turnier und wurden damit erneut Hamburger Meister der Senioren II C-Klasse. Mit diesem Ergebnis holten sie sich auch die letzten Punkte und stiegen als Hamburger Meister in die Senioren II B – Klasse auf.

Auch das Neue Jahr begann gleich sehr erfolgreich. An den ersten beiden Turnierwochenenden starteten Kristian und Hanne Jankovic in drei Turnieren in der Senioren II B – Klasse und gewannen in allen drei Turnieren souverän den ersten Platz. Herzlichen Glückwunsch noch einmal von der Tanzsportabteilung.

### ERFOLGREICHER JAHRESABSCHLUSS FÜR WERNER UND HENNY

Werner und Henny Becker haben das Jahr 2016 in Berlin bei der Endveranstaltung der „Leistungsstarken 66“ im November abgeschlossen. In dem Turnier waren 31 Paare am Start und nach zwei guten Vorrunden konnten sie sich für die Zwischenrunde qualifizieren. Am Ende belegten Werner und Henny den 12. Platz im Turnier und damit auch den zwölften Platz in der Rangliste der „Leistungsstarken 66“ von 64 Paaren.

Auch für Werner und Henny begann das Jahr am 7. Januar 2017 erfolgverspre-



Foto: Butenschön

Werner und Henny Becker

chend mit einem vierten Platz von 12 gestarteten Paaren im Club Saltatio um den Neujahrspokal.

### VORSCHAU:

**31. Norddtsch. Senioren-Wochenende im Sportforum Saal 1.**

22. April, ab 14:00 Uhr

Senioren I - IV B - A Standard

23. April, ab 13:30 Uhr

Senioren I – III D - C Standard und Latein

Vielleicht haben ja auch Sie einmal Lust, sich diese Veranstaltungen anzusehen, denn **Gäste sind willkommen.** ■

Werner Becker

## NEU: ROCK'N'ROLL LADIES FORMATION -

### DYNAMISCH-KRAFTVOLL-ELEGANT

Geprägt von der dynamischen Ausrichtung des Rock'n'Rolls werden die zu aktueller Musik choreographierten Tanzstücke mit modernen Bewegungsformen aus dem Jazz, Hip-Hop oder weiteren Tanzstilen bereichert. Junge Frauen, die Freude an modernen Tänzen haben, Rhythmusgefühl und Teamgeist mitbringen, sind gerne eingeladen, ihre

tänzerischen Fähigkeiten jederzeit bei einem Probetraining auszuprobieren.

**Seit Februar immer donnerstags von 19 – 20 Uhr in der Eulenkrog Grundschule.**

Wer vom Rock'n'Roll Fieber angesteckt wurde, kann sein Partner oder ein Freund gerne motivieren, denn es folgt im Anschluss das Paartanztraining mit tollen Akrobatiken. ■ Rika Gerke

*Unsere Rock'n'Roll-Paare auf der Landesmeisterschaft Schleswig-Holstein am 10.12.2016*



## WICHTIGER HINWEIS:

Ab 01.04.2017 ist die Rock'n'Roll-Abteilung in den Bereich Allgemeine Angebote (Beitragsstufe 3) integriert. **Vorteil:** alle Mitglieder der Stufe 3 können jetzt an den Angeboten Rock'n'Roll teilnehmen und die Mitglieder der ehemaligen Rock'n'Roll-Abteilung können nun alle Angebote der Beitragsstufe 3 nutzen.

## FLAMENCO

### MIT HAND UND FUSS UND HERZ

Gleichmäßig und ruhig drehen sich die Hände aus dem Handgelenk mal innen, mal außen herum im aufrechten Stand, Schultern zurück, Brustbein heraus, Bauch rein, Arme in einem Oval vor dem Körper gehalten. In dieser selbstbewussten, königlichen Haltung werden die Arme bis über den Kopf hinaufgehoben und über außen wieder gesenkt. Die Hände greifen nach dem Rock und lassen den Volant von einer Seite zur anderen schwingen, während die Füße den Takt schlagen. Die kurzen und knackigen Choreographien führen zu einem schnellen Lernerfolg, denn ich lege viel Wert darauf, die kleinen (großen) Details, herauszu-



Flamenco im Walddörfer SV

arbeiten, den emotionalen Ausdruck zu wagen. Mein Ziel ist es, mit jeder am Unterricht teilnehmenden Person die Umsetzung der persönlichen Individualität im Tanz heraus zu arbeiten. Es geht mir um den authentischen Gefühlsausdruck

des Flamencos. Mein Unterricht ist sehr vielseitig mit den typischen Flamenco-Accessoires wie den Kastagnetten, dem Fächer, dem großen Tuch, dem Sombrero oder dem Stock (el bastón). Verspieltheit und Leichtigkeit ist im Tanz genauso gegeben wie klar strukturierte Rhythmik und Fußtechnik. Als Trainerin des Walddörfer SV gebe ich all mein Wissen und Können des Flamenco mit Herzblut leidenschaftlich an meine SchülerInnen weiter.

**Herzlich Willkommen zu Ihrer/Deiner kostenlosen Probestunde! Donnerstag 11 – 12:30 Uhr im Saal 2 des Walddörfer SV.** Hier tanzen Anfänger mit guten Vorkenntnissen bis zu den Fortgeschrittenen SchülerInnen gemeinsam.

■ Maren El Masri

## BALLETT

### UNSER NEUER BALLETT-TRAINER: JAN VAN HAMME

Im November 2016 hat Jan die Ballettgruppen von Andrea Treu übernommen. Jan ist ausgebildeter Tanzlehrer für Ballett, Kindertanz, Jazz, Step und Folklore. Mit 9 Jahren hat er mit Ballett angefangen, mit 11 Jahren Step und mit 13 Jazz. Nach seiner Ausbildung an der „Rogge“ unterrichtet er Ballett nach RAD (Royal Academy of Dance) unter anderem im

Ballettzentrum Uhlenhorst, bei Bounce n Boogie in Bremen Jazz und Step. Wenn man Jan in seinen Ballettstunden besucht, spürt man sofort seine Leidenschaft fürs Tanzen. Jan unterrichtet dienstags bei uns verschiedene Altersgruppen, 6 – 7 Jahre, 8 – 9 Jahre, Jugendliche und Erwachsene. Den letzten Kurs hat Jan gerade geöffnet und



bietet hier Jugendlichen und Erwachsenen den Wiedereinstieg ins Ballett an.

Bei all dem Tanzen ist ihm seine Familie ganz wichtig und er hat noch eine weitere Leidenschaft. Er ist ausgebildeter „Luftballon-Modellator“. Das haben wir natürlich gleich ausgenutzt und haben ihn für unsere Faschingsfeier am 25.02.2017 gebucht!

■ Susanne Teichmann

## ZUMBA ODER BOKWA – FITNESS

Die Entscheidung ist nicht einfach. Spaß bringen beide Kurse. Zweifellos wird bei Zumba und Bokwa die Fettverbrennung ordentlich angekurbelt. Zumba könnte Anfänger ohne Vorwissen in den ersten Stunden etwas Geduld abverlangen. Wer tanzen will, Choreografien und rhythmische Musik liebt, wird in Zumba „sein Ding“ finden. Beim Bokwa reicht bereits eine gute Stunde, um einmal alle Schritte durchzugehen – und vielleicht auch schon, um sie zu erlernen. Fazit: beide Kurse haben eines gemeinsam - sie sind einfach zu erlernen, bringen richtig viel Spaß und ganz nebenbei

verbrennt man ohne Ende Kalorien. Nachdem der ganz große Hype um diese beiden Trendsportarten vor ca. 4 Jahren entstanden ist, hatte man zwischenzeitlich fast das Gefühl, dieser Trend ist vorbei.

Aber nun erleben wir wieder ein „Aufle-

ben“ dieser Sportarten und sind der gestiegenen Nachfrage nachgekommen und haben weitere Kurse in unser Programm genommen.

**Alle BOKWA und Zumba Kurse, Zeiten und Trainer, findet ihr unter dem Sportangebot DANCE!**

■ Susanne Teichmann

### UNSERE TRAINER:



Roberto da Silva Costa



Patricia Kochanek



Mario Cuneo



Susanne Weitzel



Jana Kownatzki

## RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK –

### BERICHT EINES BEGEISTERTEN RSG-VATERS

**Rhythmische Sportgymnastik** – das ist eine faszinierende Sportart. Schön anzusehen. Als Außenstehender bekommt man allein vom Zuschauen Gelenkschmerzen. Bei den Mädels allerdings sieht es alles so einfach aus.

Viele verschiedene Sprünge, gepaart mit anmutiger Musik (na ja meistens) und Bewegungen ohne Handgerät oder mit Ball, Keule, Band, Seil oder Reifen. Es ist alles ein perfektes Timing in jeder vorgeturnten Übung. Unglaublich, wie sicher alles fast wie von allein den Weg zurück in die Hände findet. Stunden um Stunden, 3 x in der Woche wird jede Übung immer wieder trainiert, um im Wettkampf bestehen zu können.

Beim Walddorfer SV wird nicht nur im Leistungsbereich trainiert, sondern besonders ist die Breiten-RSG-Gruppe zu nennen. Über 70 junge Mädels haben Spaß daran, ihren Körper auf eine ansehnliche Art und Weise fit und beweglich zu halten. Hier finden keine Wettkämpfe statt.

Diese sind den über 20 jungen Mädels und jungen Frauen im Walddorfer SV vorbehalten. Hier gibt es kein: ach heute habe ich keine Lust oder mache etwas anderes was mal mehr Spaß macht. Denn 3 x wöchentlich treffen sich die Walddorferinnen, um im harten Trainingsalltag unter der Leitung von den beiden Trainerinnen Sylvia Lopatta und Jessica Krüger alles einzuüben was wichtig für den Wettkampf ist. Diese Beharrlichkeit hat die RSG Gruppe vom Walddorfer Sportverein zu einer der Besten im Hamburger Stadtgebiet werden lassen.



Unsere Siegerinnen aus der K8 auf dem North Star Cup

Schaut man auf die Erfolge im Jahr 2016 zurück, dann haben die beiden wahrlich vieles richtig gemacht. Immer wieder stehen Sportlerinnen des Walddorfer SV auf dem Treppchen, oftmals gleich mehrere auf einmal. Erfolge von den kleinsten bis zu den größten Gymnastinnen lassen ganze Bücher füllen, es wäre abendfüllend, diese alle aufzuzählen. Für diese Sportart wird sehr viel Zeit aufgewendet, um am Ende in sehr kurzer Zeit zu zeigen was man gelernt hat.

Nur durch das engagierte Miteinander der Trainer, Eltern und Turnerinnen lassen sich solch herausragende Events wie der North Star Cup und die Hamburger Meisterschaften jedes Jahr durchführen. Viel Organisation im Vorfeld lassen die ein oder andere Stunde ins Land ziehen, um am Ende der Veranstaltung in viele glückliche Gesichter zu schauen. Allein das ist eine große Motivation, um sich auf das Wettkampffahr 2017 zu freuen.

■ Michael Repky

## DEUTSCHLAND-CUP –

### WIR FAHREN NACH BERLIN

Auf den Hamburger Meisterschaften, die am 05.02.2017 vom Walddorfer SV in der Halle Berner Au ausgerichtet wurden, haben sich unsere beiden RSG-Gruppen mit ihren Übungen direkt für die Teilnahme am Deutschland-Cup in Berlin qualifiziert. Zahlreiche Einzelgymnastinnen der K8, K9 und K10 haben sich darüber hinaus für den Regio-Cup qualifiziert, der am 11.03. in Bremen stattfindet und der für die Gewinnerinnen ebenfalls die Eintrittskarte für den Deutschland-Cup bedeutet.

Der Deutschland-Cup wird im Rahmen des Deutschen Turnfests in Berlin ausgerichtet. Wir freuen uns, dass unsere RSG-Gymnastinnen dabei sein werden!

■ Claudia Conze



**INTERNATIONALES DEUTSCHES TURNFEST**  
BERLIN 03.-10. JUNI 2017

**Spitzensport**  
**Akademie**  
**Turnfest-Messe**  
**Kinder- & Jugendprogramm**

Deutsche Meisterschaften, Wettkämpfe, Mitmachangebote, Shows, Vorführungen, Festveranstaltungen, Workshops und vieles mehr. Das gibt es 2017 nur in der Sportmetropole Berlin beim weltweit größten Breitensportereignis für Jung und Alt.  
**SEI DABEI! – Anmelden bis 15. März 2017**

**WIE BUNT IST DAS DENN!**

Unsere Partner:



Gefördert durch:



## SCHWIMMEN

### BERICHT VOM TRAININGSLAGER



Trainingslager unserer Schwimmer mit viel Spaß am See

Am 30.09.2016 fuhren wir, 16 Schwimmer/innen und Trainer/innen, des Walddörfer SV auf ein Trainingslager. Es ging für drei Tage in das Sport- und Bildungszentrum Bad Malente-Grevesmühlen. Nach der langen, aber lustigen Busfahrt waren alle froh, angekommen zu sein und freuten sich auf das Sportzentrum und die nächsten Tage. Schon nach kurzer Zeit begannen wir mit dem Training. Wir waren am Frei-

tagabend 1,5 Stunden schwimmen, am Samstag und Sonntag hatten wir zweimal 1,5 Stunden Schwimmtraining und am Montagmorgen noch ein Abschlusstraining.

Zuerst waren wir skeptisch, da die Schwimmbahnen des Sportzentrums 33,3m lang sind. Doch es stellte sich heraus, dass alle sehr gut mit der Länge der Bahnen zurechtkamen. Trotzdem war das Training eine Herausforderung, an der wir alle gewachsen sind.

Zum Glück gab es genug leckeres Essen und wir konnten die anderen Räume, wie zum Beispiel den Aerobic- und den Seminarraum, nutzen.

Auch neben dem Training haben wir gemeinsam in der Gruppe viel erlebt. In unserer freien Zeit haben wir oft zusammen Karten gespielt und hatten dabei sehr viel Spaß. Am Sonntag haben wir einen Ausflug zum nahegelegenen Kellersee gemacht. Einige von uns sind dort nach einer gemeinsamen Runde Brennball sogar schwimmen gegangen!

Insgesamt hatten wir ein sportliches, erfolgreiches, motivierendes und lustiges gemeinsames Wochenende und freuen uns, nun gestärkt in den nächsten Wettkampf starten zu können.

■ Arian Yavari



Im Becken und am Strand

## TENNIS

### SCHON ÜBER 100. MITGLIEDER



Wir überraschten/feierten die 6-jährige Katharina Gehrke beim Training und feiern sie als 100. Mitglied im Bereich Tennis!

Der 2014 neu gegründete Sportbereich hat sich inzwischen auf 113 Nutzer unserer Tennisangebote gesteigert, von 2015 auf 2016 beinahe verdoppelt und ist stolz auf inzwischen 6 Mannschaften im regelmäßigen Spielbetrieb.

Ab April öffnen wir die frühlingfrischen Außenplätze und ab Mai starten unsere neuen Schnupperkurse für Einsteiger.

**Eine Anmeldung ab sofort möglich!**

■ Barbara Vielhauer



**SCHWIMMEN**  
Wettkampforientiertes Training



**Walddörfer SV**  
Hamburg

**Trainer (m/w)**  
**GESUCHT!**

Angebot

**Der Walddörfer SV sucht einen Schwimmtrainer (m/w)**

- für das wettkampforientierte Schwimmtraining
- Möglichst mit DLRG-/ und 1. Hilfe-Schein
- Gerne mit Trainer- oder Trainerassistentenausbildung
- Trainingsort: Parkbad (Volksdorf)
- Ab sofort

Wie?

Bewerbungen (ab 18 Jahre) an: [schwimmen@walddoerfer-sv.de](mailto:schwimmen@walddoerfer-sv.de)

Walddörfer SV · Halenreihe 32-34, 22359 Hamburg · 040 / 64 50 62 - 0 · [www.walddoerfer-sv.de](http://www.walddoerfer-sv.de)

## TRAMPOLINTURNEN

### TRAUM VOM FLIEGEN



Auf dem Großtrampolin in der Halle Berner Au

Seit fast zwei Jahren kann man nun schon immer montags versuchen, Höhenflüge auf dem Großtrampolin zu trainieren. Mit viel Spaß trainieren unsere Kleinsten (15 – 16 Uhr) spielerisch die ersten Trampolinsprünge. In der zweiten und dritten Gruppe (17 – 18 Uhr und 18 – 19

Uhr) üben die Kinder eifrig Trampolinguhrsprünge und probieren die ersten Salti mit dem Ziel, demnächst einmal auf einen kleinen Wettkampf zu gehen. In der Gruppe mit den Ältesten (19–20 Uhr) wird spielerisch die Fitness auf dem Trampolinturnen verbessert. Nebenbei wird die Wartezeit zum Springen am Boden oder an anderen kleinen Turngeräten verbracht, um die motorischen Fähigkeiten zu verbessern. Wir würden uns über neue interessierte Gesichter in unseren Trampolinguhrgruppen freuen. Also: wenn du dem Traum vom Fliegen auch einmal näher kommen möchtest, dann komm zu uns. ■ Steffi Aussum

**GROSSTRAMPOLIN**  
mit Steffi Aussum

Walddorfer SV  
Hamburg

Workshop mit Anmeldung

**Wann?** Ab 2. April 2017, sonntags, 15:00 – 16:30 Uhr, 6 x 90 Min.

**Wo?** Sporthalle Berner Au, Meindorfer Mühlenweg 35

**Wer?** Familien, Anfänger (Kinder ab 6 J.)

**Wieviel?** Mitglieder/Nichtmitgl.: Kind: 65,-/75,- € / Erw.: 70,-/80,- €

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

## FÖRDERPROGRAMM

### KIDS IN DIE CLUBS

Jedes Kind und jede/r Jugendliche in Hamburg soll die Chance haben. Sport zu treiben – am besten im Verein. In den regelmäßigen und professionellen Angeboten des Sportvereins lernen Kinder und Jugendliche Sportarten kennen, trainieren Fairness, nehmen an Wettkämpfen teil und gewinnen viele neue Eindrücke, Freundinnen und Freunde. Aber nicht alle Familien können sich die Mitgliedsbeiträge leisten. „Kids in die Clubs“ ist ein Förderpro-



gramm der Hamburger Sportjugend. Es ermöglicht Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren aus Familien mit geringem Einkommen, die beitragsfreie oder ermäßigte Mitgliedschaft im einem der mehr als 160 beteiligten Sportvereinen. Dazu gehört auch der Walddorfer Sportverein. Über diese Aktion können auch Zuschüsse für Trainingslager und -fahrten sowie Wettkämpfe beantragt werden. Antragsberechtigt sind Bezieher von Leistungen aus dem Sozialgesetzbuch SGB XII, Arbeitslosengeld II oder Asylbewerberleis-

tungen bzw. Familien mit einem Einkommen unterhalb einer festgelegten Einkommensgrenze. Förderberechtigt sind außerdem alleinstehende Jungerwachsene bis zum vollendeten 27. Lebensjahr, soweit das Nettoeinkommen eine bestimmte Bemessungsgrenze nicht übersteigt. **Das neue Förderjahr beginnt ab 01.04.2017. Die Antragstellung erfolgt direkt über die Sportvereine.**

Im Walddorfer Sportverein ist **Rosi Brockmann** für die Antragstellung „Kids in die Clubs“ zuständig. Sie berät bei Bedarf zu allen offenen Fragen. **Kontakt:** Mo, Mi, Do 11-14:30 Tel. 040-64 50 62 24

■ Claudia Conze

## INKLUSIONSSPORT

### FREIE PLÄTZE IN DER KINDERGRUPPE



Unsere **Inklusionsgruppe** Kinder hat noch **einige wenige Plätze frei**. Jeden Dienstag treffen sich hier Kinder im Alter von 5 bis 12 Jahren, Kinder mit Handicap und ohne. Die Gruppe wird von mindestens drei ausgebildeten Trainerinnen betreut. Abwechslungsreiche Gerätelandschaften laden zum Ausprobieren und Erkunden ein. Die Kinder erleben eine „normale“ Turnstunde, werden nach ihren motorischen Fähigkeiten gefordert und gefördert. Das Sportangebot findet in einer Schulsporthalle statt. Uns ist ganz wichtig, dass die Kinder nicht eines unter vielen sind, sondern unter vielen eines.

Normalität, keine speziellen Geräte, sondern Schulgeräte, keine Einschränkungen, aber dennoch behindertengerecht, Mitglied im Verein und damit die Chance Mitglied einer Gemeinschaft zu sein, die genauso Jung und Alt, aber auch Menschen mit und ohne Behinderung verbindet.

Schauen Sie mit Ihrem Kind vorbei, sprechen Sie mit den Trainerinnen. Wir haben noch wenige Plätze frei für Kinder mit Handicap, aber auch Eltern mit gesunden Kindern sind herzlich willkommen unser Sportangebot auszuprobieren.

■ Susanne Teichmann

## INTERVIEW

MIT HERBERT VOSS –  
MITGLIED SEIT 1946!

Bereits vor einiger Zeit führte unsere Mitarbeiterin Barbara Vielhauer dieses Interview mit unserem langjährigen Mitglied Herbert Voss.

### Wann sind Sie in den Walddörfer SV eingetreten?

Das war 1946, ein Jahr nach Ende des 2. Weltkrieges. Ich war damals 20 Jahre alt. Ich habe die Anfänge des Vereins mitbekommen, Kurt Schubert war damals maßgeblich beteiligt an der Vereinsarbeit- ein Urgestein.

### In welcher Sportart waren Sie bei uns aktiv?

Ich war aktiver Fußballspieler, jahrelang mit der 1. Herren sehr erfolgreich (er schmunzelt) über 15 Jahre ungeschlagen! Ich war damals sehr zweikampfstark und war an vielen Positionen einsetzbar. Später wurde ich auch jahrzehntelang Fußballtrainer der Jugend, der Herren und später auch der Damen. Die Mitarbeiterin Rita Kröss habe ich trainiert!



### Was hat das damals gekostet?

Ein Kassierer kam zu den Mitgliedern nach Hause und hat – meine ich – ca. 1,50 DM für den Monat verlangt. Training habe ich ehrenamtlich gegeben, dafür habe ich 1993 eine tolle Anerkennung in Form einer Ehrenurkunde bekommen (zeigt dieses von ihm mitgebrachte Dokument)

### Gab es noch weitere Sportarten, die Sie aktiv betrieben haben bzw. heute noch betreiben?

Früher habe ich sehr aktiv geboxt und war sogar Hamburger Schülermeister. In der Zeit des Dritten Reichs gehörte Boxen zu den regulären Schulsportarten. Das Motto war: „Flink wie die Windhunde, zäh wie Leder und hart wie Kruppstahl! Da ich als körperlich Kleiner oft verprügelt wurde, hat mir das geholfen. Mein Rechtsausleger war legendär; als Linkshänder kam der oft sehr überraschend! Heute komme ich gerade aus dem Gesundheits- und Fitness- Studio, in das ich bald nach Eröffnung eingetreten bin. Auch vorher war ich schon im Royal Sports aktiv an den Geräten.

### Wir bewundern Ihre Sportlichkeit! Sie kommen ja schon mit dem Fahrrad ins Sportforum angefahren, bevor Sie an die Geräte gehen! Was für Übungen machen Sie dort?

Das sind doch nur etwa 4 km! Ich trainiere meinen ganzen Körper und passe auf, dass ich immer schön auf dem gleichen Level bleibe und nicht nachlasse. (Herbert

## WIR SUCHEN:

EINE/N  
SENIORENBEAUFTRAGTE/N

Der Walddörfer Sportverein möchte seine Angebote für Senioren weiter ausbauen und noch mehr Aktivitäten, Angebote und Veranstaltungen für diese Zielgruppe entwickeln. Wenn Sie Interesse und Zeit daran haben, hier aktiv zu werden, gemeinsame Aktivitäten zu planen und sich innerhalb und außerhalb des Vereins zu diesem Thema zu engagieren und zu vernetzen, dann melden Sie sich unter [vorstand@walddoerfer-sv.de](mailto:vorstand@walddoerfer-sv.de)

kommt mit seinen 87 Jahren in der Regel 3 Mal pro Woche zum Training)

### Ich erinnere mich, dass Sie einmal im Studio den Klimmzugwettbewerb gewonnen haben!

Ja, ich habe 14 Klimmzüge geschafft und die Trainerin Jessica (Behn) stand motivierend hinter mir und hat mich angefeuert: „Einen schaffst du noch!“

### Gibt es weitere Familienmitglieder, die hier aktiv sind?

Ja, meine Frau ist seit 40 Jahren im Verein sportlich aktiv, meine Tochter Susanne Nawo heute als Trainerin- und inzwischen treffe ich meine Enkelin im Fitness- Studio! Wir waren

# POWER FÜR LANGE TAGE!



BIO-SUPERMARKT



Proteinreiches, warmes Powerfrühstück mit Bio-Früchten, Chiasamen & gepufftem Amaranth.



Bauckhof  
HOT HAFER  
für Sportler

4,99  
400 g  
100 g = 1,25

Alle Preisangaben in Euro. So lange der Vorrat reicht.

*immer eine sehr sportliche Familie. Wenn ich so bedenke... Ich habe meinen Bruder, meinen Sohn und meinen Enkel trainiert!*

**Wie groß ist Ihre Familie?**

*Ich habe drei Kinder, 6 Enkel und 6 Urenkel! Ich konnte immer viel für die Kinder da sein, weil ich oft schon mittags zuhause war, wenn ich schon um 6 Uhr mit der Arbeit begonnen hatte. Dann konnte ich mit ihnen spielen oder ins Schwimmbad gehen.*

**Was haben Sie beruflich gemacht?**

*Ich war Bezirksschornsteinfegermeister,*

*zunächst 7 Jahre auf St. Pauli. Ich erinnere mich, dass die Damen manchmal vor mir gewarnt wurden. Da hieß es dann: ‚Rollos runter, da steht ein Konfirmand auf dem Dach!‘ Mit 14 Jahren ging ich in die Lehre, mit 17 Jahren hatte ich ausgelernt. Von 36 Lehrlingen hatten damals nur 6 bestanden. Der Sport hat mir dabei geholfen, denn durch die Wettkampferfahrungen war ich prüfungsresistent!*

**Wo sind Sie aufgewachsen?**

**Wo haben Sie gelebt?**

*Ich bin ein alter Barmbeker Jung. (Ab hier*

*fängt Herbert an, pladdütsch to snacken). Gearbeitet habe ich nach St. Pauli in Meendorf und war dann 17 Jahre beruflich in Volksdorf tätig. Dadurch kannte ich natürlich viele Volksdorfer und sie mich.*

*Bis 1963 war ich auch in der Hamburger Feuerwehr- gar nicht so leicht, damals, da reinzukommen!*

Lieber Herr Voss, wir danken Ihnen für das Interview und wünschen Ihnen weiterhin Gesundheit und alles Gute.

■ Barbara Vielhauer

**FIT BLEIBEN! –**

**SPORTANGEBOT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ**

Die Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V. hat zusammen mit dem Walddorfer SV einen **Sportkurs für Menschen mit Demenz** ins Leben gerufen.

Sport und Bewegung sind für die Gesundheit sehr wichtig – doch was passiert, wenn die Gedächtnisfunktionen nachlassen? Wenn man nicht mehr ohne Hilfe trainieren bzw. den Anweisungen in einem normalen Sportkurs nicht mehr folgen kann?

Genau dann kommt der Kurs **„Sport für Menschen mit Demenz“** vom Walddorfer SV ins Spiel. Der Kurs richtet sich speziell an ältere Menschen mit Gedächtnisproble-

men und übt und verbessert die Beweglichkeit, Koordination und das Gedächtnis. Eine Demenz-Diagnose kann vorliegen, ist aber keine Voraussetzung. Trainiert wird in einer kleinen Gruppe; bei Bedarf können Angehörige als Begleitung in diesem Kurs mitkommen und mitmachen.

Der Kurs **„Sport für Menschen mit Demenz“** ist der erste und einzige Fitnesskurs für Menschen mit Gedächtnisproblemen in Hamburg und war damit für alle Beteiligten eine neue Erfahrung. „Die Rückmeldungen waren durchweg positiv!“ berichtete die Trainerin Ute Grunwald, die ausgebildete Motopädin und langjährige Mitarbeiterin der Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V. ist. nach erfolgreichem Durchlauf unserer ersten Workshops bietet der Walddorfer Sportverein dieses Ange-



bot seit Januar 2017 als laufenden Kurs an. Der Kurs findet **jeden Donnerstag von 12:30 – 13:30 Uhr** im Walddorfer Sportforum, Halenreihe 32-34, Gym 3 statt.

Weitere Interessenten sind herzlich eingeladen! Eine Schnupperstunde ist jederzeit möglich.

Bei Rückfragen bitte über 040-645062-0 Kontakt mit Ute Grunwald aufnehmen!

*Meine Stadt, mein Dorf, meine Apotheke.*

**ALTE APOTHEKE VOLKSDORF**  
seit 1931

Im Alten Dorfe 38 · 22359 Hamburg · Telefon: 040/603 44 16 · [www.alteapothekevolksdorf.de](http://www.alteapothekevolksdorf.de)

## TIPP DER HAUSTECHNIK

### DAS IST DOCH KEIN SPORT...

Liebe Mitglieder, Kollegen und Freunde, unser Sportverein wächst und entwickelt sich seit Jahren ununterbrochen. Unser Platzbedarf steigt, unser Anspruch steigt und unsere Mitgliederzahl wächst. Natürlich wächst dadurch auch unser Bedarf an Energie. Alle unsere Baumaßnahmen berücksichtigen diesen Aspekt und wir legen großen Wert auf einen effizienten Umgang mit Energie.

Wir haben den größten Teil unserer Beleuchtungsanlagen auf LED-Beleuchtung umgerüstet, modernisieren Heizsysteme, bauen und verbessern Wärmedämmungen und seit mittlerweile 3 Jahren betreiben wir eine eigene Wärme-Kraft-Kopplung (Blockheizkraftwerk) in unserem Haus an der Halenreihe. Dieses Jahr werden wir die Steuerungen unserer Lüftungs-, und Heizungsanlagen modernisieren, da hier weiteres Einsparungspotential besteht. Gleichzeitig werden wir einige zur Heizungsanlage gehörende Pumpen erneuern. Die in den letzten Jahren entwickelten neuen Pumpen für Heizung und Warmwasser-Zirkulation usw. sind Hocheffizienz-Pumpen, welche nur noch einen Bruchteil der Leistung(Watt) herkömmlicher Modelle benötigen. Eine Hocheffizienz-Pumpe kann zu dem sensorisch ihre Leistung anpassen, d.h. abhängig vom Widerstand, also abhängig davon, ob die angeschlossenen Heizkörper auf- oder zugedreht sind. Alte Pumpen können das nicht, so dass hier zusätzlich Ener-

gie verschwendet wird. Da Heizungs-pumpen oft 24 Stunden bei 365 Tagen im Jahr in Betrieb sind, besteht hier ein enormes Einsparungspotential.

Über das „Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle“ ([www.bafa.de](http://www.bafa.de)) werden diese Maßnahmen derzeit mit einem Zuschuss von 30% gefördert!

**Mein Tipp:** holt euch diese Förderung ab! Eine Amortisation tritt bereits nach 2–3 Jahren ein! Ausführliche Informationen dazu findet ihr auf der Seite der bafa unter: [http://www.bafa.de/DE/Energie/Energieeffizienz/Heizungsoptimierung/heizungsoptimierung\\_node.html](http://www.bafa.de/DE/Energie/Energieeffizienz/Heizungsoptimierung/heizungsoptimierung_node.html)

Nach Ausfüllen des Formulars: „Registrierung für die Förderung der Heizungsoptimierung durch hocheffiziente Pumpen und hydraulischen Abgleich“ erhält man sofort eine Registrierung-ID und kann anschließend mit den Modernisierungsarbeiten beginnen. Nach Abschluss der Baumaßnahmen die Rechnung des Installateurs für Material, Einbau und Hydraulischem Abgleich bei der Bafa einreichen und eine Erstattung auf 30% des Nettobetrags erhalten - Fertig! Eine Modellrechnung zeigt, dass, wenn alle Haushalte eine solche Modernisierung durchführen würden, allein in Deutschland ein komplettes Atomkraftwerk abgeschaltet werden. Das ist zwar kein Sport, aber schon sportlich!

Mit besten Grüßen  
Wolfram Lopatta  
Technische Leitung

## DIE NEUE WEBSITE – DES WALDDÖRFER SV



Was lange währt, wird endlich gut! Seit Anfang März ist die neue Website des Walddorfer SV online. Viele neue Funktionalitäten machen das gezielte Suchen nach Informationen jetzt leichter. Mit dem neuen responsive Design ist eine Nutzung auch über Smartphones und Tablets komfortabel möglich. Aktuell werden die Seiten von den Abteilungen und zuständigen Webadministratoren noch weiter mit aktuellem Content gefüllt.

**Schaut euch gerne mal um!**  
[www.walddorfer-sv.de](http://www.walddorfer-sv.de)

**WORKSHOP:** Um Missverständnisse mit unserem fortlaufenden Kursprogramm zu vermeiden, heißen **alle zeitlich begrenzten Angebote (vormals Kurse) ab sofort Workshops!**

**NEU:** Über unsere neue Website kann eine **Teilnahme an unseren Workshops** zukünftig auch **direkt ONLINE gebucht werden.**

## DECKEL GEGEN POLIO!

### WIR MACHEN MIT!

Ab sofort ist der Walddorfer Sportverein Sammelstelle für Deckel von Plastikflaschen.

Mit dieser Aktion tragen wir dazu bei, dass der Verein „**Deckel drauf e.V.**“ durch das Sammeln und die Verwertung von Plastikdeckeln mit dem Erlös das Rotary Projekt „**End Polio Now**“ und damit die Bekämpfung der Krankheit Polio unterstützt.

Sammeln Sie mit! Welche Deckel gesammelt werden und weitere Informationen finden Sie bei „**Deckel drauf e.V.**“ unter [www.deckel-gegen-polio.de](http://www.deckel-gegen-polio.de) im Internet. ■ Ursel Dietrich



## KOHLHOFF Gebäudetechnik

Wir verbreiten Wärme.

Posener Straße 1  
23554 Lübeck

Telefon: 0451 / 48 66 40 0  
Telefax: 0451 / 48 66 40 99

info@kohlhoff-luebeck.de  
[www.kohlhoff-luebeck.de](http://www.kohlhoff-luebeck.de)



Heizung · Klima · Sanitär · Service

# DAS SPORTANGEBOT

## SCHNUPPERN SIE MAL VORBEI: KOSTENLOSE PROBESTUNDE!

Der Walddorfer SV bietet Sport, Spaß, Gesundheit und Fitness in über 50 verschiedenen Sportarten und bei mehr als 500 Trainingsangeboten in der Woche. Dabei erstreckt sich das Sportangebot von A, wie Aikido, bis Z, wie Zumba. Alle einzelnen Angebote mit Trainingszeiten, Trainingsort und Trainer finden Sie in diesem Heft. Dabei sind bei den Sportangeboten die jeweiligen Beitragsstufen angegeben, sowie die Telefonnummern der Ansprechpartner. Sollten keine Ansprechpartner angegeben sein, können Sie am Servicetresen im Walddorfer Sportforum persönlich oder telefonisch unter 040 / 64 50 62-0 oder per Mail unter [info@walddorfer-sv.de](mailto:info@walddorfer-sv.de) Kontakt aufnehmen. Entdecken Sie unser Sportangebot hautnah bei einer kostenlosen Probestunde. Wir freuen uns auf Sie!

**Hinweis:** Ganz aktuelle Informationen zu unseren Trainingsangeboten finden Sie immer auf unserer Website [www.walddorfer-sv.de](http://www.walddorfer-sv.de)

B = Bonusangebot: Einige Krankenkassen übernehmen einen Teil der Gebühr

G = Gesundheitssportangebot: Spezielles Angebot bei spez. Beschwerden

N = Neues Angebot: Diese Gruppe ist neu gestartet.

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

WS= Workshop, Angebot läuft nur über bestimmten Zeitraum

Stand: März 2017



## AEROBIC UND WORKOUT

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

Beitragsstufe 2

Bodystyling		Mo. 09:30-10:15	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
Fit Mix		Mo. 11:00-12:00	Sportforum Saal 1	Anna Waclawek
Fit Mix		Mo. 17:00-18:00	Sportforum Gym 1	Ingrid Lißner
BBRP		Mo. 18:30-19:30	Sportforum Saal 1	Claudia Olm
Fatburner		Mo. 19:30-20:30	Sportforum Saal 1	Tanja von Hacht
Fatburner		Di. 11:00-12:00	Sportforum Gym 4 (ehemals Saal 2)	Claudia Olm
Functional Training		Di. 18:00-18:45	Sportforum Gym 2	Claudia Olm
BBP Moves		Di. 19:30-20:30	Sportforum Gym 4 (ehemals Saal 2)	Tanja von Hacht
Rückenfit		Mi. 09:00-10:00	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Langhantel		Mi. 11:15-12:15	Sportforum Gym 1	Claudia Olm
BBRP		Mi. 17:15-18:00	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Fit Mix		Mi. 17:30-18:30	Sportforum Gym 1	Claudia Olm
Fatburner		Mi. 18:30-19:30	Sportforum Gym 1	Tanja von Hacht
Step		Mi. 19:30-20:30	Sportforum Gym 4 (ehemals Saal 2)	Tanja von Hacht
Yoganetics		Do. 08:45-09:45	Sportforum Gym 2	Carmen Fürst
Rückenfit		Do. 09:45-10:45	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Bodystyling		Do. 09:45-10:45	Sportforum Gym 1	Jennifer Schendel
Fatburner		Do. 10:45-11:45	Sportforum Gym 1	Jennifer Schendel
Fit Mix		Do. 17:00-18:00	Sportforum Saal 1	Anna Waclawek
Yoganetics		Do. 18:00-19:00	Sportforum Saal 1	Anna Waclawek
BBP Moves		Do. 19:00-20:00	Sportforum Gym 4 (ehemals Saal 2)	Carmen Fürst
BBRP		Fr. 08:30-09:30	Sportforum Saal 1	Anja Englert
BBRP		Fr. 10:30-11:30	Sportforum Saal 1	Carmen Fürst
Fit Mix		Fr. 10:30-11:30	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
BBRP		Fr. 17:00-18:00	Sportforum Gym 3	Maren Höfermann
Bodystyling		Sa. 13:00-14:00	Sportforum Gym 1	Tanja von Hacht
Bodystyling		Sa. 14:00-15:00	Sportforum Gym 1	Tanja von Hacht
BBRP	WS	Sa. 15:30-16:30	Sportforum Gym 1	Christiane Matiebel
Bodystyling		So. 15:00-15:45	Sportforum Gym 1	Dagmar Widgreen
Rückenfit		So. 15:45-16:30	Sportforum Gym 1	Dagmar Widgreen



## AIKIDO

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

**Fachlicher Leiter: Joachim Eiselen (04532 28 37 12)**

Beitragsstufe 3

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



## BADMINTON

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

**Abteilungsleiter.: Stephan Grauel (0176 / 576 92 233), Mailkontakt: badminton@walddorfer-sv.de**

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



## BALLETT

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

Tänzerische Früherziehung 3-4 J.	W	Mo. 15:30-16:30	Sportforum Saal 1	Ruby Doo
Tänzerische Früherziehung 4 – 6 Jahre		Di. 15.30-16:30	Sportforum Gym 4 (ehemals Saal 2)	Jan van Hamme
Ballett Unterstufe 7 – 10 Jahre	W	Di. 16:30-17:30	Sportforum Gym 4 (ehemals Saal 2)	Jan van Hamme
Ballett, Jugendliche und Erwachsene, Wiedereinsteiger und Fortgeschritten		Di. 17:30-18:30	Sportforum Gym 4 (ehemals Saal 2)	Jan van Hamme
Ballett Vorstufe 4-5 J. (Anfänger)	W	Mi. 15:00-16:00	Sportforum Gym 3	Ruby Doo
Ballett Vorstufe 5-7 (Anfänger)	W	Mi. 16:00-17:00	Sportforum Gym 3	Ruby Doo
Ballett Unterstufe 8- 12 J. (Fortg.)		Mi. 17:15-18:15	Sportforum Gym 4 (ehemals Saal 2)	Ruby Doo
Tänzerische Früherziehung 3-4 J.	W	Do. 15:00-16:00	Sportforum Gym 3	Ruby Doo
Ballett Vorstufe 5-7 J. (Fortg.)	W	Do. 16:00-17:00	Sportforum Gym 3	Ruby Doo



## BASKETBALL

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

**Abteilungsleiter: Frank Neuber (67 58 81 44)** Jugendsprecherin: Annika Seemann 0177 197 4677,

**Mailkontakt: basketball@walddorfer-sv.de**

U14/2 männlich	Mo. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Piet Bendix Wiech
U13/2 weiblich	Mo. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Lynn Harbich, Eseosa Igbinosun
U12/2 männlich	Mo. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Helmut Richter, Linus Rothstein
Hobby Mixed mit Spielerfahrung	Mo. 18:30-20:00	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Frank Neuber
U16/3 männlich	Mo. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Justin Gädtke
U15/1 weiblich	Mo. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Jana Thiele
U15/2 weiblich	Mo. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Judith Doliesen
1. Damen	Mo. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links, mitte)	Oliver Friedrich
2. + 3. Damen	Mo. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Verena Niezgodka-Seemann
U12/1 männlich	Di. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Carlo Raschke, Tom Luca Schütz

U13/1 weiblich	Di. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Verena Niezgodka-Seemann, Annika Seemann
U16/2 männlich	Di. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Lennart Saecker
2. Damen	Di. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Andreas Nahrgang
Senioren	Di. 18:30-20:00	Rudolf-Steiner-Schule Bergstedt	Hans Joachim Schnabel
3. Damen	Di. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Verena Niezgodka-Seemann
U16/1 männlich	Di. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Achim Richter
1. Herren	Di. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links, mitte)	Achim Richter
2. Herren	Di. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Stefan Beckmann
U11 weiblich	Mi. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Verena Niezgodka-Seemann, Sarah Janina Jorissen
U10 männlich	Mi. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Silke Seibel, Julian Seibel
U13 1/2 weiblich	Mi. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Verena Niezgodka-Seemann, Annika Seemann
U8 Mix	Mi. 17:00-18:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Alke Kelling
U17 weiblich	Mi. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Laura Savoca
U14/1 männlich	Mi. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte), Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Laurens Butin
1. Damen	Mi. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte), Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Oliver Friedrich
Senioren	Do. 18:30-20:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Hans Joachim Schnabel
U15/1 weiblich	Do. 18:30-20:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Jana Thiele
1. Herren	Do. 20:00-22:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Achim Richter
1. Herren	Do. 20:30-22:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Achim Richter
Ballspielgruppe 5-7 Jahre (Basketball Minis)	Fr. 16:00-17:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Jana Thiele, Judith Doliesen
U12 1/2 männlich	Fr. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Helmut Richter
U14 1/2 männlich	Fr. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Laurens Butin
U16 1/2 männlich	Fr. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Lennart Saecker
U16 2/3 männlich	Fr. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Justin Gädtke
Damen Mix	Fr. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (rechts)	

### Abteilungsbeitrag Volleyball

## BEACHVOLLEYBALL



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

**Abteilungsleiter Volleyball: Stephan Malkowski, Mailkontakt: volleyball@walddoerfer-sv.de**

An jedem schönen Tag kann gespielt werden!	Mo. 08:00-22:00	Sportforum Beachvolleyballfeld	
Jugend männlich U19 (Jahrgang 1998) - ab Verbandsliga	So. 18:00-21:00	Sportforum Beachvolleyballfeld	Stephan Malkowski

### Beitragstufe 3



## BREAKDANCE

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

Break Dance für Kids, 6 - 11 Jahre	Mo. 16:15-17:15	Schule Eulenkrugstraße	Ali Reza Zarif
Break Dance ab 12 Jahren	Mo. 17:15-18:30	Schule Eulenkrugstraße	Ali Reza Zarif
Break Dance für Kinder und Jugendliche	Fr. 16:00-17:00	Sportforum Gym 4 (ehemals Saal 2)	Ali Reza Zarif
Break Dance für Kinder und Jugendliche	Fr. 17:00-18:00	Sportforum Gym 4 (ehemals Saal 2)	Ali Reza Zarif

### Beitragsstufe 3



## DANCE

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

TanzMix ( ab 7 Jahren )	Mo. 16:30-17:30	Sportforum Saal 1	Ruby Doo
BOKWA	Mo. 17:00-18:00	Sportforum Gym 4 (ehemals Saal 2)	Carlos Roberto da Silva Costa

Zumba		Mo. 20:30-21:30	Sportforum Saal 1	Jana Kownatzki
Hip Hop - Mittelstufe ab 12 Jahre		Di. 16:00-17:00	Sportforum Gym 1	Lara Hahn
Capoeira - Kindertraining (8 - 12 Jahre)		Di. 16:30-17:30	Sportforum Saal 1	Marcelo Candido
Hip Hop - Fortgeschrittene		Di. 17:00-18:00	Sportforum Gym 1	Lara Hahn
Capoeira (Jugendliche und Erwachsene)		Di. 17:30-18:30	Sportforum Saal 1	Marcelo Candido
Zumba		Di. 19:00-20:00	Sportforum Gym 1	Mario Cuneo
Hip Hop Anfänger (6 - 9 Jahre)		Mi. 16:15-17:15	Sportforum Gym 4 (ehemals Saal 2)	Rika Marie Gerke
Hip Hop - Crew Training		Do. 16:30-18:00	Sportforum Gym 1	Lara Hahn
BOKWA		Do. 17:00-18:00	Sportforum Gym 2	Carlos Roberto da Silva Costa
Zumba		Do. 20:30-21:30	Sportforum Gym 2	Susanne Weitzel
Hip Hop Anfänger (ab 10 Jahren)	W	Fr. 15:00-16:00	Sportforum Gym 1	Chantal-Janine Wüst
Modern Jazz for Kids (8 - 14 Jahren)		Fr. 16:00-17:00	Sportforum Gym 1	Chantal-Janine Wüst
Zumba Kids (ab 7 Jahren)		Fr. 16:30-17:30	Sportforum Saal 1	Susanne Weitzel
Modern Jazz (ab 14 Jahren)		Fr. 17:00-18:00	Sportforum Gym 1	Chantal-Janine Wüst
BOKWA (Punch and Strike)		Sa. 10:15-11:00	Sportforum Gym 1	Patricia Kochanek
BOKWA		Sa. 11:00-12:00	Sportforum Gym 1	Patricia Kochanek

## Beitragstufe 1

**FAUSTBALL**

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

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

## Abteilungsbeitrag

**FECHTEN**

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

**Abteilungsleiterin: Kathrin Mosa**, Sportwart: Karsten Filter Tel: 0176 245 16 700

**Mailkontakt: fechten@walddoerfer-sv.de**

Anfänger (Start: 2015)		Mo. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Karsten Filter, Henrik Wolf, Justus Wollenhaupt
Leistungstraining / Einzellektionen		Di. 18:00-20:00	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Karsten Filter, Henrik Wolf
Leistungstraining / Erwachsene		Di. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Karsten Filter
Anfänger (Start:2015)		Mi. 16:00-17:30	Ahrens. Weg, li. Halle	Karsten Filter, Henrik Wolf,
Anfänger (Start:2016)		Mi. 17:30-19:00	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Josie Beer, Ana Schmid
Haupttraining		Mi. 17:30-20:00	Ahrens. Weg, li. Halle	Karsten Filter
Anfänger (Start:2016)		Fr. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Josie Beer, Ana Schmid
Haupttraining		Fr. 17:00-20:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Karsten Filter

## 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.

**Kontakt: Anita Brüning (04102 891 39 08)**

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



## FLAMENCO

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

Flamenco (Mittelstufe und Fortgeschrittene)	Do. 11:00-12:30	Sportforum Gym 4 (ehemals Saal 2)	Maren El Masri
---	-----------------	-----------------------------------	----------------



## FOLKLORE

"Halt dich fit - Tanz mit"! für die erfahrene Generation 60 +.

Wir tanzen im Kreis oder in Reihen Volkstänze, Gesellschafts- und auch moderne Tänze.

Gesellschaftstanz ab 50+	Di. 14:30-16:00	Sportforum Saal 1	Andrea Treu
--------------------------	-----------------	-------------------	-------------



## FUSSBALL

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

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

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

G-Junioren: Kathrin Böge Tel. 0176 4947 40 27 oder per E-Mail boege@fussball.walddoerfer-sv.de.

**Abteilungsleiter: Thorsten Kock (0172 423 38 99), Mailkontakt: fussball@walddoerfer-sv.de**

6. E männlich 2007	Mo. 16:15-17:45	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Lars Rosenau, Philipp Borkers
2. E weiblich 2007	Mo. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Iliana Lilibeth Martinez Estrada, Dana Celine Marquardt
4. E männlich 2007	Mo. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Lasse Herm, Philipp Medicus
7.C männlich	Mo. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Sebastian Bendert, Fritz Krüttgen
2. D weiblich 2005	Mo. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Johanne Wandersleb, Lena Keil
1. F männlich 2008	Mo. 17:00-18:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Olaf Hofmann, Ante Grabovac
4. D männlich 2005	Mo. 17:00-18:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Katharina Autenrieth
3. D weiblich 2006	Mo. 17:30-19:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Thorsten Ortman
1. C männlich 2002	Mo. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Alexander Verdieck, Dirk Schossig
3. B männlich 2001	Mo. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Holger Rosenfeld, Andreas Wittorf
1. B männlich 2001	Mo. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Torsten Schuhardt
3. C männlich 2002	Mo. 18:00-19:30	Saseler Weg, Sportplatz	Lennard Wilm Schmidt, Simon Anger
2. B männlich 2002	Mo. 18:30-20:00	Saseler Weg, Sportplatz	Halil Akin
1. + 2. Frauen 2000 u. älter	Mo. 19:30-21:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Niklas Wilkowski, Niels Quante
1. A männlich 99/2000	Mo. 19:30-21:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Wolfgang Hamann, Lars Richter
5. F männlich 2009	Di. 15:30-17:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Henry Joe Körner, Leon Köpcke
3. F männlich 2008	Di. 15:30-17:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	David Vorbau, Tom Vincent Tiede
2. F männlich 2008	Di. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	David Evers, Paul Coburger
2. E männlich 2006	Di. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Lenard Goedeke
6. D männlich 2006	Di. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Lenard Goedeke, Elia Chryssos
5. D männlich 2005	Di. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Karsten Ross
3. D männlich 2005	Di. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Thomas Jöhnk, Marten Dürre
2. C männlich 2003	Di. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Malte Nikolaus, Carsten Peters
1. B weiblich 2000/2001	Di. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Lenard Goedeke, Cindy Petersen
2. B weiblich 2000/2001	Di. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Lenard Goedeke, Cindy Petersen
1. C weiblich 2002/2003	Di. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Janina Pfullmann, Mathias Bauer
5. C männlich 2003	Di. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Jan Köpcke, Christoph Wettstaedt
2. B männlich 2001	Di. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Halil Akin
6. C männlich 2004	Di. 18:30-20:00	Saseler Weg, Sportplatz	Jörg Laarmann
1. Herren	Di. 19:30-21:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Oliver Knaus, Marcel Gottschalk
2. Herren	Di. 19:30-21:15	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Iman Amiri Motlagh, Jan Erdmann
4. F männlich 2009	Mi. 15:30-17:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Johann Kaminski, Henry Klindworth
1. F weiblich 2008/2009	Mi. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Evi Marquardt, Tim Fahlteich
1. G weiblich 2010/2011	Mi. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Marieke Elisa Holm
1. F männlich 2008	Mi. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Olaf Hofmann, Ante Grabovac

5. E männlich 2007	Mi. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Oliver Wisniewski, Daniel Schmidt
1. D weiblich 2004	Mi. 17:00-18:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Janina Pfullmann
4. C männlich 2003	Mi. 17:30-19:00	Saseler Weg, Sportplatz	Tom Beiermeister
2. C männlich 2003	Mi. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Malte Nikolaus, Carsten Peters
1. C männlich 2002	Mi. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Alexander Verdieck, Dirk Schossig
4. B männlich 2001	Mi. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Mathias Schröder, Marcus Griephan
2. Senioren Ü60	Mi. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Horst Lövenfrost
1. B männlich 2001	Mi. 18:00-19:30	Saseler Weg, Sportplatz	Torsten Schuhardt
3. C männlich 2002	Mi. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Lennard Wilm Schmidt, Simon Anger
1. + 2. Frauen	Mi. 19:30-21:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Niklas Wilkowski, Niels Quante
1. Senioren Ü40	Mi. 19:30-21:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Thomas Weihe
1. AH Herren	Mi. 19:30-21:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Uwe Beeck
3. Frauen	Mi. 19:30-21:00	Saseler Weg, Sportplatz	Florian Brey, Torsten Schuhardt
2. F männlich 2008	Do. 16:15-17:45	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	David Evers, Paul Coburger
6. E männlich 2007	Do. 16:15-17:45	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Philipp Borkers, Jannis Laurens Schuhardt
3. D weiblich 2006	Do. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Thorsten Ortmann, Tom Vincent Tiede
2. E weiblich 2007	Do. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Iliana Lilibeth Martinez Estrada
5. D männlich 2005	Do. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Karsten Ross
3. D männlich 2005	Do. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Thomas Jöhnik, Marten Dürre
4. E männlich 2007	Do. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Lasse Herm, Philipp Medicus
7. C männlich 2004	Do. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Sebastian Bendert
1. C weiblich 2002/2003	Do. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Janina Pfullmann, Mathias Bauer
5. C männlich 2003	Do. 18:00-19:30	Saseler Weg, Sportplatz	Jan Köpcke, Christoph Wettstaedt
3. B männlich 2000	Do. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Holger Rosenfeld, Andreas Wittorf
2. B männlich 2001	Do. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Halil Akin
1. B männlich 2001	Do. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Torsten Schuhardt
6. C männlich 2004	Do. 19:15-20:45	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Jörg Laarmann
1. A männlich 98/99	Do. 19:15-20:45	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Wolfgang Hamann, Lars Richter
3. Frauen	Do. 19:30-21:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Florian Brey, Torsten Schuhardt
1. Herren	Do. 19:30-21:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Oliver Knaus, Marcel Gottschalk
2. Herren	Do. 19:30-21:15	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Iman Amiri Motlagh, Jan Erdmann
5. E männlich 2007	Fr. 15:00-17:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Oliver Wisniewski, Daniel Schmidt
1. G weiblich 2010/2011	Fr. 15:30-16:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Marieke Elisa Holm
1. F weiblich 2008/2009	Fr. 16:00-17:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Evi Marquardt, Tim Fahlteich
1. G männlich 2011	Fr. 16:00-17:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Niklas Böge
3. F männlich 2008	Fr. 16:00-17:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	David Vorbau, Tom Vincent Tiede
2. E männlich 2006	Fr. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Lenard Goedeke
6. D männlich 2006	Fr. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Lenard Goedeke, Elia Chryssos
1. F männlich 2008	Fr. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Olaf Hofmann, Ante Grabovac
3. C männlich 2002	Fr. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Lennard Wilm Schmidt, Simon Anger
1. G männlich 2010	Fr. 17:00-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Hendrik Paas, Magnus Beck
4. F männlich 2009	Fr. 17:00-18:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Johann Kaminski, Henry Klindworth
4. D männlich 2005	Fr. 17:30-19:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Katharina Autenrieth
4. C männlich 2003	Fr. 17:30-19:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Tom Beiermeister
2. C männlich 2003	Fr. 17:30-19:00	Saseler Weg, Sportplatz	Malte Nikolaus, Carsten Peters
1. B weiblich 2000/2001	Fr. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Lenard Goedeke, Cindy Petersen
1. D weiblich 2004	Fr. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Janina Pfullmann
1. C männlich 2002	Fr. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Alexander Verdieck, Dirk Schossig
4. B männlich 2001	Fr. 18:00-19:30	Saseler Weg, Sportplatz	Mathias Schröder, Marcus Griephan
2. D weiblich 2005	Fr. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Johanne Wandersleb, Lena Keil
1. + 2. Frauen	Fr. 19:30-21:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Niklas Wilkowski, Niels Quante



## GESUNDHEITS- UND FITNESS-STUDIO

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

Yoga	Mo. 08:30-09:30	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
BBRP	Mo. 10:15-11:00	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
Langhantel	Mo. 18:00-19:00	Sportforum Gym 1	Andrea Bank

Beitragsstufe 5

Indoor Cycling	Mo. 19:00-20:00	Sportforum Gym 1	Andrea Bank
Indoor Cycling	Mo. 20:00-21:00	Sportforum Gym 1	Andrea Bank
WSG	Di. 10:00-10:45	Sportforum Gym 1	Ute Hiesener-Sprick
Yoga	Di. 18:00-19:00	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
Indoor Cycling	Mi. 08:15-09:15	Sportforum Gym 1	Helga Struwe
WSG	Mi. 09:15-10:15	Sportforum Gym 1	Katharina Wiltmann
Pilates	Mi. 10:15-11:15	Sportforum Gym 1	Katharina Wiltmann
Indoor Cycling	Mi. 19:30-20:30	Sportforum Gym 1	Marcus Ganster
Langhantel	Do. 18:00-19:00	Sportforum Gym 1	Marlena Rybak
Indoor Cycling	Do. 19:00-20:00	Sportforum Gym 1	Marlena Rybak
Fatburner	Fr. 09:15-10:00	Sportforum Gym 1	Kristiane Schulz
BBRP	Fr. 10:00-10:45	Sportforum Gym 1	Kristiane Schulz
Balance Motion	Fr. 10:45-11:30	Sportforum Gym 1	Kristiane Schulz
Yoga	Fr. 19:00-20:00	Sportforum Gym 3	Maren Höfermann
Indoor Cycling	Fr. 19:00-20:00	Sportforum Gym 1	Janita Fischer
Indoor Cycling	Fr. 20:00-21:00	Sportforum Gym 1	Janita Fischer
Fit Mix	So. 10:30-11:15	Sportforum Gym 1	Anja Englert
Balance Motion	So. 11:15-12:00	Sportforum Gym 1	Anja Englert
Indoor Cycling	So. 12:00-13:00	Sportforum Gym 1	Marcus Ganster

Beitragsstufe 4

## GESUNDHEITSSPORT



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

Beckenbodenfitness für Anfänger	G	Mo. 16:00-17:15	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Di. 17:30-18:30	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Di. 18:30-19:30	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Di. 19:30-20:30	Sportforum Gym 3	Gabriele Fiebig
Neue Rückenschule nach KddR (Konföderation der deutschen Rückenschulen)	WS B G	Di. 20:15-21:45	Sportforum Gym 1	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Di. 20:30-21:30	Sportforum Gym 3	Gabriele Fiebig
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Mi. 09:15-10:15	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Mi. 10:15-11:15	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Beckenbodenfitness für Frauen	G	Do. 11:00-12:15	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Sport für Menschen mit Demenz (Ab 12.1.2017)	G	Do. 12:30-13:30	Sportforum Gym 3	Ute Grunwald
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Do. 17:30-18:30	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Do. 18:30-19:30	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Do. 19:30-20:30	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Do. 20:30-21:30	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Mama fit - Baby mit (ab 03.03.2017)	G	Fr. 09:00-10:00	Sportforum Gym 4 (ehemals Saal 2)	

Beitragsstufe 1

## GYMNASTIK UND TURNEN



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

WSG	Mo. 10:00-11:00	Sportforum Saal 1	Jennifer Schendel
Fitnessgymnastik	Mo. 17:30-18:30	Sportforum Saal 1	Marion Dannhauer
Mobilisation	Di. 09:00-10:00	Sportforum Gym 3	Maren Höfermann
Fitnessstraining (Frauen)	Di. 10:00-11:00	Sportforum Gym 2	Barbara Joeres
Fitnessgymnastik (Frauen)	Di. 11:00-12:00	Sportforum Saal 1	Anja Englert
Fitnessgymnastik (Frauen)	Di. 18:30-19:30	Sportforum Saal 1	Barbara Joeres
WSG	Di. 18:45-19:30	Sportforum Gym 2	Dagmar Widgreen
WSG	Mi. 10:30-11:30	Sportforum Saal 1	Birgit Chmielewski
WSG	Mi. 16:00-17:00	Sportforum Gym 2	Susanne Nawo
Fitnessstraining (Frauen)	Mi. 18:30-19:30	Sportforum Gym 4 (ehemals Saal 2)	Nicola Westphal

Fitnessgymnastik		Mi. 20:30-21:30	Sportforum Gym 4 (ehemals Saal 2)	Antje Gipp
Gymnastik (Arthrose/ Rheuma)	G	Do. 09:00-10:00	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Fitnessstraining (Frauen)		Do. 10:15-11:15	Sportforum Saal 1	Barbara Joeres
Fitnessgymnastik		Do. 20:30-22:00	Sportforum Gym 4 (ehemals Saal 2)	Marion Dannhauer
Fitnessgymnastik (Frauen)		Fr. 08:30-09:30	Sportforum Gym 3	Birgit Chmielewski
WSG		Sa. 12:00-13:00	Sportforum Gym 1	Dagmar Widegreen



## HANDBALL

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

**Abteilungsleiter.: Knuth Lange (2512873), Mailkontakt: handball@walddoerfer-sv.de**

Abteilungsbeitrag

1. C männlich		Mo. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Torge Stauder
1. D männlich		Mo. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links)	Hagen Ploog, Nikolai Krönert
1. A männlich		Mo. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Hauke Reumann
1. B männlich		Mo. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links)	Kevin Ehrenberg
Piccolinos 4-5 Jahre		Di. 15:30-16:30	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Andrea Dettmer
Minis mixed 1 (Kinder 6 – 8 Jahre)		Di. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Andrea Dettmer
2. B männlich		Di. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Hauke Zielke, Brijan Wilson
1. D weiblich		Di. 18:30-19:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links)	Michael Repky
2. Herren		Di. 20:00-21:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (rechts)	Thomas Preußner
1. Herren		Di. 20:00-21:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte)	Michael Repky
1. E weiblich		Mi. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (rechts)	Madlen Pachali, Katharina Kammerer
1. D weiblich		Mi. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte)	Michael Repky
1. B männlich		Mi. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte)	Kevin Ehrenberg
1. Frauen		Mi. 20:00-21:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links)	Knuth Lange
1. A männlich		Mi. 20:00-21:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Hauke Reumann
1. E männlich		Do. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts)	Luis Vorbau, Jesco Pfullmann
1. C männlich		Do. 17:00-18:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links, mitte, rechts)	Knuth Lange, Torge Stauder
1. A männlich		Do. 18:30-20:00	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links, mitte, rechts)	Hauke Reumann
1. D männlich		Do. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Hagen Ploog, Nikolai Krönert
1. Herren		Do. 20:00-21:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links, mitte, rechts)	Michael Repky
Senioren (über 40 Jahre)		Do. 20:00-21:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (rechts)	N. N.
2. Herren		Do. 20:00-21:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (mitte)	
1. B männlich		Fr. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Kevin Ehrenberg
2. B männlich		Fr. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (rechts)	Hauke Zielke
1. Frauen		Fr. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links)	Knuth Lange

Beitragsstufe 4



## HERZSPORT

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

**Kontakt: Antje Surenbrock (604 82 22)**

Herzsport - Trainingsgruppe 75 Watt	B G	Mo. 08:00-09:30	Sportforum Gym 2	Antje Surenbrock
Herzsport - Übungsgruppe ab 50 Watt	B G	Mo. 09:30-10:30	Sportforum Gym 2	Antje Surenbrock
Herzsport - Übungsgruppe ab 50 Watt	B G	Mo. 10:30-11:30	Sportforum Gym 3	Antje Surenbrock
Herzsport - Übungsgruppe ab 50 Watt	B G	Mo. 18:30-19:30	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Kerstin Hönigschmid
Herzsport - Übungsgruppe ab 50 Watt	B G	Mo. 19:00-20:00	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Kerstin Hönigschmid
Herzsport - Trainingsgruppe ab 75 Watt	B G	Mo. 19:30-20:30	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Kerstin Hönigschmid
Herzsport - Trainingsgruppe ab 75 Watt	B G	Mo. 20:00-21:00	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Kerstin Hönigschmid
Herzsport - Übungsgruppe ab 50 Watt	B G	Di. 09:00-10:00	Sportforum Saal 1	Antje Surenbrock

Herzsport - Übungsgruppe ab 50 Watt	B G	Di. 10:00-11:00	Sportforum Saal 1	Antje Surenbrock
Herzsport - Hockergruppe ab 30 Watt	B G	Di. 11:00-12:00	Sportforum Gym 3	Antje Surenbrock
Herzsport - Trainingsgruppe ab 75 Watt	B G	Fr. 17:30-19:00	Sportforum Saal 1	Kerstin Hönigschmid
Trainingsgruppe Herzsport mit Nordic Walking	B G	Fr. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Kerstin Hönigschmid

Beitragsstufe 1



### INKLUSIONSSPORT

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

Inklusionssportgruppe 5 - 12 Jahre		Di. 15:30-17:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Ute Jekubik, Carina Meyer
Fußball - Kinder-Freizeitgruppe		Do. 16:00-17:00	Irena-Sendler-Schule - Zweifeldhalle (links)	Yannick Aßmann
Inklusionssportgruppe ab 13 Jahre		Do. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Grüne Halle (links)	Monika Formica, Stefanie Cremer

Beitragsstufe 2



### INLINE - HOCKEY

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

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

Beitragsstufe 2



### INLINE - SKATING

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

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

Inlineskaten, Fortgeschrittene (5 - 14 Jahre)	W	Mi. 16:00-17:30	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Sabine Preußner
Inlineskaten, Leistungsgruppe (8 - 17 Jahre)		Mi. 17:30-19:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Sabine Preußner
Kurs Kinder ab 6 Jahren & Familien	WS	Sa. 15:00-16:30	Ahrens. Weg, li. Halle	Stefanie Cremer
Wechselnde Kursangebote/ Inlinegeburtstage	WS	So. 14:00-17:30	Ahrens. Weg, li. Halle	N. N.

Beitragsstufe 3



### JUDO

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

**Kontakt: Robert Röber (603 15 897) Mailkontakt: judo@walddoerfer-sv.de**

Judo - Fortgeschrittene ab 7 Jahre		Mo. 17:00-18:30	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Robert Röber
Judo - Anfänger ab 11 Jahre		Mo. 17:00-18:30	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Robert Röber
Judo - Fortgeschrittene ab 7 Jahre		Di. 17:00-18:30	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Niclas Blessin, Tobias Hartz
Judo - Anfänger ab 11 Jahre		Di. 17:00-18:30	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Niclas Blessin, Tobias Hartz
Judo - Fortgeschrittene, Jugendliche bis 17 Jahre		Di. 18:30-20:00	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Maik Mandelkow, Thomas von Appen
Judo - Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene		Di. 20:00-21:45	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Robert Röber
Judo - Anfänger ab 7 Jahre		Do. 17:00-18:30	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Thomas von Appen
Judo - Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene		Do. 20:00-21:45	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Robert Röber
Judo - freies Training		So. 15:00-18:00	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Niclas Blessin



## KARATE - DO

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

**Fachlicher Leiter: Martin Kröckel, Mailkontakt: karate-do@walddoerfer-sv.de**

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



## KLETTERN

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

**Mailkontakt: klettern@walddoerfer-sv.de**

Kurs Kinder Anfänger	WS	Mo. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Tobias Kähler, Vincent Kohn
Klettern Fortgeschrittene 2 / freies Klettern		Mo. 18:00-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Tobias Kähler
Kurs Erwachsene	WS	Mi. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Peter Berger
Kurs Kinder Anfänger	WS	Do. 17:30-19:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Janet Adam, Tobias Kähler
Klettern Fortgeschrittene 1 (ab 8 Jahren)		Fr. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Tobias Kähler, Sebastian Reichert, Julian Felizeter
Klettern Fortgeschrittene 2 / freies Klettern		Fr. 18:00-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Tobias Kähler



## KUNST- UND GERÄTTURNEN

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

Kunstturnen Breitensportgruppe für Mädchen ab 9 J.		Mo. 18:15-19:30	Ahrens. Weg, li. Halle	Nina Günter
Gerätturnen 6 - 9 Jahre	W	Di. 17:00-18:00	Schule Eulenkrugstraße	Hanna Waesermann
Gerätturnen 9 - 12 Jahre	W	Di. 18:00-19:30	Schule Eulenkrugstraße	Hanna Waesermann
Kunstturnen Breitensportgruppe für Mädchen ab 10 J.		Do. 18:15-20:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Nina Günter



## LATIN DANCE

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

Latin Dance (Erw. mit Vorkenntnissen)		Fr. 19:00-20:30	Sportforum Saal 1	Jan Heitmann
---------------------------------------	--	-----------------	-------------------	--------------

## 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.

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

Grundschule- Jahrgang 2008	Di. 15:45-16:45	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, li. Halle	Jakob Haskamp, Jakob Peters
Jahrgang 2007 - 2005	Di. 16:45-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, li. Halle	Jakob Haskamp, Jakob Peters
Jahrgang 2004 - 2002	Di. 17:30-19:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, li. Halle	Sylvia Berger
Jahrgang 2001 und älter	Di. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, li. Halle	Sylvia Berger, Freerik Haskamp
Senioren	Di. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG), Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Gerd Jessen, Marion Dannhauer
KINDERLEICHTathletik, Jg. 2011 und jünger	Mi. 16:00-17:00	Ahrens. Weg, Gymn.saal, Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Julius Frahm, Antonia Farr
Grundschule- Jahrgang 2008	Do. 15:45-16:45	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, li. Halle	Freerik Haskamp, Kaja Ondruch
Jahrgang 2007 - 2005	Do. 16:45-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, li. Halle	Freerik Haskamp, Kaja Ondruch
Jahrgang 2004 - 2002	Do. 17:30-19:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, li. Halle	Sylvia Berger
Jahrgang 2001 und älter	Do. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, li. Halle	Sylvia Berger, Freerik Haskamp
Fördertraining	Fr. 18:00-20:00		Sylvia Berger

## LINE DANCE



Line Dance ist ein Tanz-Trend, der aus Amerika kommt und Europa im Sturm erobert hat. Beim Line Dance muss keiner führen und niemand braucht Angst zu haben, dem anderen auf die Füße zu treten. Jeder tanzt für sich allein - und doch wieder gemeinsam mit den anderen. Wer einmal seine Reihe und den Rhythmus verliert, reiht sich einfach wieder ein und tanzt weiter... Weitere Besonderheiten beim Line Dance: Das Mitschleppen eines Tanz-Muffels entfällt. Dieser kann es sich getrost gemütlich machen, während sich die »Dance Freaks« auf der Tanzfläche austoben.

Line Dance - Anfänger	Mi. 17:00-18:00	Sportforum Saal 1	Britta Jammer
Line Dance - Fortgeschrittene	Mi. 18:00-19:30	Sportforum Saal 1	Britta Jammer
Line Dance - Fortgeschrittene	Fr. 18:00-19:30	Sportforum Gym 4 (ehemals Saal 2)	Heike Wilkens

## 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.

Lungensport (COPD)	B G	Di. 12:15-13:15	Sportforum Gym 1	Antje Surenbrock
Lungensport (Asthma und COPD)	B G	Mi. 11:15-12:15	Sportforum Gym 3	Silke Hänsel
Lungensport (COPD)	B G	Fr. 09:30-10:30	Sportforum Gym 3	Kerstin Hönigschmid

## NORDIC WALKING



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

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



## ORIENTALISCHER TANZ

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

Orientalischer Tanz (Mittelstufe)	Mo. 18:00-19:30	Sportforum Gym 4 (ehemals Saal 2)	Barbara Timm
-----------------------------------	-----------------	-----------------------------------	--------------



## PARKOUR

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

Parkour für Kids 9-13 J. (Basic)		Mo. 18:30-19:30	Schule Eulenkrogstraße	Vincent Schuler, Simon Pouly
Parkour für Jugendliche ab 14 (Fortgeschritten)		Mo. 19:30-20:30	Schule Eulenkrogstraße	Vincent Schuler, Simon Pouly
Parkour für Kids 6-8 J. (Basic)		Di. 15:00-16:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Simon Pouly, Leonard Rost
Parkour für Kids 8-10 J. (Basic)		Di. 16:00-17:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Simon Pouly, Leonard Rost
Parkour für Kids 11-13 J. (Basic und Fortgeschritten)	W	Di. 17:00-18:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Simon Pouly, Leonard Rost
Parkour für Kids 11-13 J. (Basic und Fortgeschritten) (Kopie)	W	Di. 17:00-18:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Simon Pouly, Leonard Rost
Parkour für Kids 11-13 J. (Basic und Fortgeschritten) (Kopie)	W	Di. 17:00-18:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Simon Pouly, Leonard Rost
Parkour für Kids 8-10 J. (Basic)		Mi. 17:00-18:00	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Vincent Schuler
Parkour für Kids 11-13 J. (Basic und Fortgeschritten)	W	Mi. 18:00-19:00	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Vincent Schuler
Parkour für Jugendliche und Erwachsene (Fortgeschritten)		Mi. 19:00-20:15	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Vincent Schuler



## PILATES

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

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



## PRELLBALL

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

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



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



## RADSPORT

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

**Fachlicher Leiter: Rolf Ebert, Mailkontakt: rst@walddoerfer-sv.de**

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



## RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK

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

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

Breitensportgruppe ab 5 J.	W	Mo. 17:00-18:15	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (mitte), Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (rechts)	Kaja Luisa Goebel, Maren Amelie Stoll
Leistungsgruppe 5-11 J.		Mo. 17:00-18:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links)	Sylvia Lopatta
Leistungsgruppe ab 12 J.		Mo. 18:30-21:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links)	Sylvia Lopatta, Jessica Krüger
Breitensportgruppe ab 5 J.		Mi. 15:00-16:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Alina Levitskaya, Maren Amelie Stoll
Leistungsgruppe 5-11 J.		Do. 16:30-18:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Sylvia Lopatta, Jessica Krüger
Breitensportgruppe ab 5 J.		Do. 17:00-18:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Inna Helmel, Alicia Michelle Ladwig
Leistungsgruppe ab 12 J.		Do. 18:00-20:30	Berner Au Sporthalle (hinten)	Sylvia Lopatta, Jessica Krüger
Alle Leistungsklassen 5-11 J.		Sa. 09:00-11:00	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links), Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (mitte)	Sylvia Lopatta, Jessica Krüger
Alle Leistungsklassen ab 12 J.		Sa. 11:00-13:30	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links), Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (mitte)	Sylvia Lopatta, Jessica Krüger



## ROCK'N'ROLL

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

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

Erw./ Jugend Anfänger bis Turnierpaare	Di. 19:30-22:00	Schule Eulenkrugstraße	Thomas Fischer
Fortg. ab 10 J.	Do. 17:00-18:45	Ahrensberg Weg, Gymn. Saal	Thomas Fischer
Ladies Formation	Do. 19:00-20:00	Schule Eulenkrugstraße	Rika Marie Gerke
Erwachsene, Fortg. Turnierpaare	Do. 19:30-22:00	Schule Eulenkrugstraße	Thomas Fischer
Freies Training nach Absprache	So. 10:00-14:00	Schule Eulenkrugstraße	Steffi Franzen, Thomas Fischer



## SCHWIMMEN

Aktuell sind alle Schwimmgruppen geschlossen. Neuaufnahmen sind erst zum Januar 2018 wieder möglich.

**Fachliche Leitung: Arian Yavari, Mailkontakt: schwimmen@walddoerfer-sv.de**

Trainingsgruppe V7 (geschlossene Gruppe)	Mo. 17:00-18:00	Schwimmhalle Volksdorf	Andreas Fechner
Trainingsgruppe V5 (geschlossene Gruppe)	Mo. 17:00-18:00	Schwimmhalle Volksdorf	Siegfried Reinke
Trainingsgruppe V8.1 (geschlossene Gruppe)	Mo. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Andreas Fechner
Trainingsgruppe V8.2 (geschlossene Gruppe)	Mo. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Siegfried Reinke
Erwachsene 2 (geschlossene Gruppe), mind. 3 Lagen	Mo. 21:00-22:00	Berufsförderungswerk	N. N.
Erwachsene 1 (geschlossene Gruppe), freies Schwimmen	Mo. 21:00-22:00	Berufsförderungswerk	N. N.
Trainingsgruppe V6 (geschlossene Gruppe)	Di. 17:00-18:00	Schwimmhalle Volksdorf	Florian Böttger
Trainingsgruppe V2 (geschlossene Gruppe)	Di. 17:00-18:00	Schwimmhalle Volksdorf	Beate Kuhlwein
Trainingsgruppe V3 (geschlossene Gruppe)	Di. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Beate Kuhlwein
Trainingsgruppe V4 (geschlossene Gruppe)	Di. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Florian Böttger
Trainingsgruppe V1 (geschlossene Gruppe)	Mi. 17:00-18:00	Schwimmhalle Volksdorf	Florian Böttger
Trainingsgruppe V3/4/5 (geschlossene Gruppe)	Mi. 17:00-18:00	Schwimmhalle Volksdorf	Siegfried Reinke
Trainingsgruppe V7 (geschlossene Gruppe)	Mi. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Florian Böttger
Trainingsgruppe V8 (geschlossene Gruppe)	Mi. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Siegfried Reinke
Erwachsene 1 (geschlossene Gruppe), freies Schwimmen	Mi. 21:00-22:00	Berufsförderungswerk	N. N.
Erwachsene 2 (geschlossene Gruppe), mind. 3 Lagen	Mi. 21:00-22:00	Berufsförderungswerk	N. N.
Trainingsgruppe V6 (geschlossene Gruppe)	Do. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Kira Schröder, Arian Yavari
Trainingsgruppe V7 (geschlossene Gruppe)	Do. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Amelie Piehler
Trainingsgruppe V8 (geschlossene Gruppe)	Do. 20:00-21:30	Olympiastützpunkt Dulsberg	Amelie Piehler
Trainingsgruppe BFW1 (geschlossene Gruppe)	Fr. 15:00-15:45	Berufsförderungswerk	Andreas Fechner
Trainingsgruppe BFW2 (geschlossene Gruppe)	Fr. 15:45-16:30	Berufsförderungswerk	Andreas Fechner

## 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 Workshops nur nach Anmeldung.

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



## SKI

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

**Abteilungsl.: Arne Bestmann (401 44 04), Mailkontakt: ski@walddoerfer-sv.de**

Skigymnastik ganzjährig		Mo. 20:00-21:30	Ahrens. Weg, li. Halle	Andreas Hänschen
Skigymnastik ganzjährig		Mi. 20:00-21:30	Ahrens. Weg, li. Halle	Armin Meyer
Fit4Snow (Nov.-Feb.)	WS	Sa. 10:00-11:15	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Christina Friese, Silke Geuder
Fit4Snow (Nov.-Feb.)	WS	So. 10:00-11:15	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Armin Meyer, Andreas Hänschen



## SPORT 50+

Dieses Angebot richtet sich vorwiegend an Teilnehmer die über 50 Jahre alt sind und durch körperliche Betätigung gesund und vital bleiben wollen.

Fitness 50+ (Frauen)	Mo. 09:00-10:00	Sportforum Saal 1	Jennifer Schendel
Gymnastik 50+ (Männer)	Mo. 15:00-16:00	Sportforum Gym 2	Norbert Hauschild
Fitness 50+ (Männer)	Mo. 20:30-22:00	Sportforum Gym 4 (ehemals Saal 2)	Jens Holst
Fitness 50+ (Männer)	Di. 08:45-09:45	Sportforum Gym 2	Norbert Hauschild
Gymnastik 50+	Di. 09:00-10:00	Sportforum Gym 1	Ute Hiesener-Sprick
Gymnastik 50+ (a.d. Hocker)	Di. 10:00-11:00	Sportforum Gym 3	Maren Höfermann
Fitness 50+ (Frauen)	Mi. 08:30-09:30	Sportforum Saal 1	Birgit Chmielewski
Gymnastik 50+ (a.d. Hocker)	Mi. 09:30-10:30	Sportforum Saal 1	Birgit Chmielewski
Fit Mix 50+	Mi. 11:00-12:00	Sportforum Gym 2	Karin Klebs
Fitness 50+ (Männer)	Do. 08:45-09:45	Sportforum Gym 1	Jennifer Schendel
Fitness 50+ (Männer)	Do. 17:30-19:00	Sportforum Gym 4 (ehemals Saal 2)	Jennifer Schendel
Fitness 50+ (Männer)	Do. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, li. Halle	Jens Holst
Gymnastik 50+	Fr. 09:30-10:30	Sportforum Saal 1	Anja Englert



## SPORTABZEICHEN

Dein persönlicher Leistungs-Check. Stelle dich der Prüfung in Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination. Die Sportabzeichenabnahme findet jeden 1. Montag im Monat, von Mai bis Oktober, um 18:15 Uhr auf dem Sportplatz am Walddörfer Gymnasium, Ahrensburger Weg 28, statt. Weitere Informationen erhaltet ihr im Walddörfer SV. Die Sportabzeichenabnahme ist ab sechs Jahren möglich. Um eine vorherige Anmeldung unter [sport@walddoerfer-sv.de](mailto:sport@walddoerfer-sv.de), Ansp. Susanne Teichmann, wird gebeten.

Sportabzeichen - Abnahme (Mai - Oktober, jeden 1. Montag im Monat)	Mo. 18:30-21:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Antje Surenbrock, Elke Gutjahr, Susanne Teichmann
--	-----------------	------------------------------	---



## 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.

**Fachliche Leitung: Ilse Werner-Scholz, Gudrun Rättsch, Kerstin Laveatz; Mailkontakt: [taichi@walddoerfer-sv.de](mailto:taichi@walddoerfer-sv.de)**

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



## TANZEN

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

**Abteilungsleiter: Heino Nuppau, Mailkontakt: [tanzsport@walddoerfer-sv.de](mailto:tanzsport@walddoerfer-sv.de)**

Ehepaarkreis	Mo. 20:15-22:00	Sportforum Gym 3	Bernd Heinze
Turnierpaare	Di. 12:15-14:15	Sportforum Saal 1	N. N.
Freies Training Turnierpaare	Di. 17:30-21:45	Schule Charlottenb. Str.	N. N.
Ehepaarkreis	Di. 19:30-21:00	Sportforum Saal 1	Waltraud Heinze
Ehepaarkreis	Di. 21:00-22:30	Sportforum Saal 1	Waltraud Heinze

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

## Workshopgebühr/Beitragsstufe 4

**TENNIS****Schnupperkurse (Workshops)**

Tennis ist ein Rückschlagspiel, das als Einzel oder Doppel gespielt werden kann. Von den Spielern wird Ballgefühl, Schnelligkeit und Taktik verlangt. In den Workshops werden Grundschnitte erlernt und trainiert, Ballgefühl, Koordination und Schnelligkeit werden verbessert. Als Anfänger lernen Sie in Gruppen von 4-6 Spielern mit Spiel und Spaß die Sportart Tennis kennen. Die Schnupperkurse laufen über 8 Wochen. Die Anmeldung erfolgt über das Formular Workshop-Anmeldung oder Online. Teilnahme auch ohne Mitgliedschaft möglich. Die nächsten Schnupperkurse starten im Mai 2017.



Kosten Kinder, Mitgl./kein Mitgl.: 130/150 €. Kosten Erwachsene, Mitgl./kein Mitgl.: 150/170 €.

**Tennis - Saisontraining**

Das Training findet in Gruppen von 3-4 Spielern statt und läuft von April bis September auf der Berner Au/Anlage am Meiendorfer Mühlenweg und von Oktober bis April in der Tennishalle Puckaffer Weg 18 in 22397 Hamburg.

Voraussetzung für die Nutzung der Tennisplätze ist eine Mitgliedschaft in der Beitragsstufe 4/Tennis.

Das Saisontraining wird extra berechnet.

Schnuppertraining für Kinder 6 – 8 Jahre (201705-441-A)	WS	Di. 15:00-16:00	Tennisanlage Berner Au	Marco Gehrke
KIDS 13 Saisontraining für Kinder Jg. 2008/2009		Di. 16:00-17:00	Tennisanlage Berner Au	Marco Gehrke
KIDS 7 Saisontraining für Kinder Jg. 2001/2003		Di. 17:00-18:00	Tennisanlage Berner Au	Marco Gehrke
ERW 3 Saisontraining Erwachsene		Di. 18:00-19:00	Tennisanlage Berner Au	Marco Gehrke
ERW 6 Saisontraining Erwachsene		Di. 19:00-20:00	Tennisanlage Berner Au	Marco Gehrke
ERW 7 Saisontraining Erwachsene		Di. 20:00-21:00	Tennisanlage Berner Au	Marco Gehrke
ERW 13 Saisontraining Erwachsene		Mi. 10:00-11:00	Tennisanlage Berner Au	Marco Gehrke
Schnuppertraining für Erwachsene (201705-451-D)	WS	Mi. 11:00-12:00	Tennisanlage Berner Au	Marco Gehrke
Schnuppertraining für Kinder 6–8 Jahre (201705-451-B)	WS	Mi. 15:00-16:00	Tennisanlage Berner Au	Marco Gehrke
KIDS 14 Saisontraining für Kinder Jg. 2004/2005		Mi. 16:00-17:00	Tennisanlage Berner Au	Marco Gehrke
KIDS 2 Saisontraining für Kinder Jg. 2005-2007		Mi. 17:00-18:00	Tennisanlage Berner Au	Marco Gehrke
KIDS 17 Saisontraining für Kinder Jg. 2004-2006		Mi. 17:00-18:00	Tennisanlage Berner Au	Jure Kutschale
ERW 15 Saisontraining Jugendliche JG. 1999/2001		Mi. 18:00-19:00	Tennisanlage Berner Au	Jure Kutschale
ERW 8 Saisontraining Erwachsene		Mi. 18:00-19:00	Tennisanlage Berner Au	Marco Gehrke
ERW 10 Saisontraining Erwachsene		Mi. 19:00-20:00	Tennisanlage Berner Au	Marco Gehrke
Schnuppertraining für Jgdl. ab 13 J. (201705-443-A)	WS	Mi. 19:00-20:00	Tennisanlage Berner Au	Jure Kutschale
ERW 19 Saisontraining Erwachsene		Mi. 20:00-21:00	Tennisanlage Berner Au	Jure Kutschale
Schnuppertraining für Erwachsene (201705-451-A)	WS	Mi. 20:00-21:00	Tennisanlage Berner Au	Marco Gehrke
ERW 16 Saisontraining Erwachsene		Do. 10:00-11:00	Tennisanlage Berner Au	Marco Gehrke
Schnuppertraining für Erwachsene (201705-451-E)	WS	Do. 11:00-12:00	Tennisanlage Berner Au	Marco Gehrke
Schnuppertraining für Kinder 6–8 Jahre (201705-441-C)	WS	Do. 15:00-16:00	Tennisanlage Berner Au	Jure Kutschale
KIDS 8 Saisontraining für Kinder Jg. 2008/2009		Do. 16:00-17:00	Tennisanlage Berner Au	Marco Gehrke
KIDS 9 Saisontraining für Kinder Jg. 2004/2005		Do. 17:00-18:00	Tennisanlage Berner Au	Marco Gehrke
KIDS 11 Saisontraining für Kinder Jg. 2004-2006		Do. 18:00-19:00	Tennisanlage Berner Au	Marco Gehrke
Schnuppertraining für Kinder 9-12 Jahre (201705-442-A)	WS	Do. 18:00-19:00	Tennisanlage Berner Au	Jure Kutschale
ERW 18 Saisontraining Jugendliche Jg. 2001/2002		Do. 19:00-20:00	Tennisanlage Berner Au	Jure Kutschale
ERW 11 Saisontraining Erwachsene		Do. 19:00-20:00	Tennisanlage Berner Au	Marco Gehrke
ERW 9 Saisontraining Erwachsene		Do. 20:00-21:00	Tennisanlage Berner Au	Marco Gehrke
Schnuppertraining für Erwachsene (2017-451-B)	WS	Do. 20:00-21:00	Tennisanlage Berner Au	Jure Kutschale
KIDS 1 Saisontraining für Kinder Jg. 2011/2012		Fr. 15:00-16:00	Tennisanlage Berner Au	Marco Gehrke
Schnuppertraining für Jgdl. ab 13 J. (201705-443-B)	WS	Fr. 15:00-16:00	Tennisanlage Berner Au	Marco Gehrke

KIDS 16 Saisontraining für Kinder Jg. 2006-2008		Fr. 16:00-17:00	Tennisanlage Berner Au	Marco Gehrke
KIDS 15 Saisontraining für Kinder Jg. 2008		Fr. 17:00-18:00	Tennisanlage Berner Au	Marco Gehrke
ERW 1 Saisontraining Erwachsene		Fr. 18:00-19:00	Tennisanlage Berner Au	Marco Gehrke
ERW 4 Saisontraining Erwachsene		Fr. 19:00-20:00	Tennisanlage Berner Au	Marco Gehrke
KIDS 10 Saisontraining für Kinder Jg. 2008		Sa. 15:00-16:00	Tennisanlage Berner Au	Nicolas Elf
ERW 12 Saisontraining Erwachsene		Sa. 16:00-17:00	Tennisanlage Berner Au	Nicolas Elf
Schnuppertraining für Erwachsene (201705-451-C)	WS	Sa. 17:00-18:00	Tennisanlage Berner Au	Nicolas Elf
Schnuppertraining für Kinder 9-12 Jahre (201705-442-B)	WS	Sa. 18:00-19:00	Tennisanlage Berner Au	Nicolas Elf

Beitragsstufe 3



## THAI BOXEN

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

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

Abteilungsbeitrag



## TISCHTENNIS

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

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

Freies Training Senioren		Mo. 15:00-17:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Eberhard Schmidt
Anfänger Jugend		Mo. 16:30-17:30	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Dennis Hartmann
Fortgeschritten Jugend		Mo. 17:30-18:30	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Dennis Hartmann
Leistungstraining Jugend		Mo. 18:00-20:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Jörg Sander
Leistungsgruppe Damen		Mo. 19:00-21:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	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. 17:00-19:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Jörg Sander
Leistungsgruppe Herren		Mi. 19:00-22:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Jörg Sander
Freies Training Senioren		Mi. 20:00-22:00	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)	Jörg Sander
Leistungsgruppe Herren (ab 19:00 Punktspiele)		Fr. 18:30-22:30	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Jörg Sander
Freies Training Senioren		So. 10:00-13:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Eberhard Schmidt

Beitragsstufe 3



## TRAMPOLIN

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

Trampolin, 6 - 9 Jahre		Mo. 16:00-17:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Steffi Aussum
Trampolin, 10 - 12 Jahre	W	Mo. 17:00-18:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Steffi Aussum
Trampolin Leistungsgruppe (geschlossene Gruppe)		Mo. 18:00-19:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Steffi Aussum
Trampolin ab 12 Jahren		Mo. 19:00-20:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Steffi Aussum



## TRIATHLON

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

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

Radtraining bitte unter " <b>Radsport</b> " nachsehen.		Diverse Orte	
Kraft- und Stabilisationstraining bitte unter " <b>Aerobic</b> und <b>Workout</b> " nachsehen		Sportforum	N. N.
Schwimmen (mit Zuzahlung, 10er Karte für Mitglieder € 40,00)	Di. 06:15-07:45	Berufsförderungswerk	N. N.
Lauftraining	Di. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, li. Halle	Sylvia Berger
Schwimmen (mit Zuzahlung, 10er Karte für Mitglieder € 40,00)	Do. 06:15-07:45	Berufsförderungswerk	N. N.
Lauftraining	Do. 18:00-20:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, li. Halle	Sylvia Berger
Schwimmen (ohne Zuzahlung)	Fr. 15:00-16:30	Berufsförderungswerk	N. N.
Indoor Cycling nur mit vorheriger Anmeldung	Fr. 20:00-21:00	Sportforum Gym 1	Janita Fischer
Schwimmen (mit Zuzahlung, 10er Karte für Mitglieder € 40,00)	So. 18:30-20:30	Berufsförderungswerk	N. N.

# WIR MACHEN NACHBARN



Wir machen Nachbarn! Das ist mehr als ein Slogan – es ist das Verständnis von guter Arbeit für das Verkaufen, Vermieten und Verwalten von Immobilien seit über 44 Jahren.

Klicken Sie sich durch unsere neue Website oder kommen Sie zum persönlichen Plausch in unseren Shop in Volksdorf. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

## WIR MACHEN NACHBARN

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

**RESCHKE**  
IMMOBILIEN

## TURNEN FÜR KINDER UND JUGENDL.



Kinderturnen ist die motorische Grundlagenausbildung für Kinder.

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 der Gruppe, Regeln und den fairen Umgang im Sport.

**Sportliche Leiterin: Susanne Teichmann, Mailkontakt: [sport@walddoerfer-sv.de](mailto:sport@walddoerfer-sv.de)**

Bewegungslandschaften 10 Mon. - 2 J. (mit Eltern)		Mo. 10:00-11:00	Sportforum Gym 4 (ehemals Saal 2)	Raya Hauschild
Bewegungslandschaften 1,5 - 3 J. (mit Eltern)		Mo. 15:00-16:00	Sportforum Gym 4 (ehemals Saal 2)	Yvonne Arndt
Bewegungslandschaften 1,5 - 3 J. (mit Eltern)		Mo. 16:00-17:00	Sportforum Gym 4 (ehemals Saal 2)	Yvonne Arndt
Turnen 4 - 6 J. (ohne Eltern)	W	Mo. 16:15-17:15	Ahrens. Weg, li. Halle	Susanne Teichmann
Turnen 7 - 9 J.	W	Mo. 17:15-18:15	Ahrens. Weg, li. Halle	Susanne Teichmann
Bewegungslandschaften 10 Mon - 2 J. (mit Eltern)		Di. 09:00-11:00	Sportforum Gym 4 (ehemals Saal 2)	Roswitha Brockmann
Gerätelandschaften, 3 - 4 Jahre		Di. 16:00-17:00	Schule Eulenkrugstraße	Yvonne Arndt
Offenes Kleinkinderturnen ab 12 Mon. - 2 J. (mit Eltern)		Mi. 09:30-11:00	Sportforum Gym 4 (ehemals Saal 2)	Anne Freese
Turnen für Kinder 4 - 6 J. (ohne Eltern)	W	Mi. 16:15-17:15	Schule Eulenkrugstraße	Susanne Teichmann
Offenes Kleinkinderturnen ab 12 Mon. - 2 J. (mit Eltern)		Do. 09:30-11:00	Sportforum Gym 4 (ehemals Saal 2)	Anne Freese
Bewegungslandschaften 1-3 J. (mit Eltern)	W	Do. 15:15-16:15	Sportforum Gym 4 (ehemals Saal 2)	Britta Marcks
Bewegungslandschaften 2-4 J. (mit Eltern)		Do. 16:00-17:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Raya Hauschild
Bewegungslandschaften 1-3 J. (mit Eltern)	W	Do. 16:15-17:15	Sportforum Gym 4 (ehemals Saal 2)	Britta Marcks
Gerätelandschaften, 3 - 4 Jahre	W	Do. 16:15-17:15	Schule Eulenkrugstraße	Anne Freese
Ballspiele für Mädchen und Jungen, 6 - 8 Jahre		Do. 17:00-18:15	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Andrea Dettmer
Turnen 4 - 6 J. (ohne Eltern)		Do. 17:00-18:00	Schule a. d. Teichwiesen, Gymnastikhalle	Raya Hauschild
Gerätelandschaften 3-5 J. (mit Eltern)		Fr. 15:00-16:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Raya Hauschild
Turnen und Ballspiele für Kinder 4-6 J. (ohne Eltern)	W	Fr. 16:00-17:00	Ahrens. Weg, li. Halle	Anne Freese
Gerätelandschaften 3-5 J. (mit Eltern)		Fr. 16:00-17:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Raya Hauschild
Offene Kinderbetreuung		Sa. 10:00-12:30	Sportforum Gym 4 (ehemals Saal 2)	

## 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 des Leistungsniveau, ein Team zu finden ist. Besonderen Fokus legen wir auf unsere Jugendarbeit, da Volleyball besonders für die Kleinsten viel zu bieten hat.

**Abteilungsleiter: Stephan Malkowski, Mailkontakt: [volleyball@walddoerfer-sv.de](mailto:volleyball@walddoerfer-sv.de)**

3. Damen		Mo. 18:00-20:00	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (rechts)	Kerstin Ahlers
2. Damen		Mo. 18:30-20:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Joachim Dürbaum
Jugendliche u. Erwachsene männl. (Anfänger/Fortgeschrittene 16- 20 J.)		Mo. 18:30-20:00	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (mitte)	Hubert Daume
1. Damen		Mo. 20:00-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Joachim Dürbaum
Senioren (über. 59, Wettkampftraining)		Mo. 20:00-22:00	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (rechts)	Rainer Thiel
2. Herren		Mo. 20:00-22:00	Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (mitte)	Stephan Malkowski
Hobby Mixed Ü 35		Mo. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Grüne Halle (rechts)	Ulrich Tröster
Kinder - 10-12 Jahre		Di. 17:00-18:30	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Ole Wunstorff, Calvin Scheck
Jugend männlich (Anfänger/Fortgeschrittene 12 - 16 J.)		Di. 18:30-20:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Philipp Malkowski
1. Herren		Di. 20:00-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Hubert Daume
Jugend männlich (Anfänger/Fortgeschrittene 15-18 J.)		Mi. 16:30-18:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Elter Akay
2. Damen		Mi. 18:00-20:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Joachim Dürbaum
1. Damen		Mi. 20:00-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Joachim Dürbaum
Jugend weiblich I (U18)		Do. 17:00-18:30	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Fabian Landahl
2. Herren		Do. 19:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Stephan Malkowski
1. Herren		Do. 20:00-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Hubert Daume
Minis 6 - 10 J. ( Mixed )	W	Fr. 17:00-18:30	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Elter Akay
Jugend männlich (Anf. und Fortg. 12-16 J.)		Fr. 18:30-20:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Elter Akay, Ferdinand Semmel
Hobby Mixed		Fr. 20:00-21:45	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Hiltrud Wagner-Zielke



## WALKING

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

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



## YOGA

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

Yoga (Hatha Yoga)	Mo. 09:00-10:30	Sportforum Gym 3	Kristiane Schulz
Yoga (Kundalini Yoga)	Mo. 10:30-12:00	Sportforum Gym 2	Andrea Sellmer
Yoga (Hatha Yoga)	Mo. 17:15-18:45	Sportforum Gym 3	Dagmar Martens
Yoga (Hatha Yoga, Fortgeschrittene)	Mo. 18:45-20:15	Sportforum Gym 3	Dagmar Martens
Yoga (Hatha Yoga, Fortgeschrittene)	Di. 11:00-12:30	Sportforum Gym 2	Gabriele Slomka
Yoga (Hatha Yoga)	Di. 12:30-14:00	Sportforum Gym 2	Gabriele Slomka
Yoga (Morning Flow)	Mi. 08:30-09:30	Sportforum Gym 4 (ehemals Saal 2)	Myriam Hamer
Yoga (Kundalini Yoga)	Mi. 18:30-20:00	Sportforum Gym 3	Andrea Sellmer
Yoga (Hatha Yoga, Fortgeschrittene)	Mi. 19:00-20:30	Sportforum Gym 2	Monika Kuhrau-Pfundner
Yoga (Kundalini Yoga)	Mi. 20:00-21:30	Sportforum Gym 3	Hannelene Fleitmann
Yoga (Faszien und Yin Yoga)	Do. 12:15-13:45	Sportforum Gym 2	Kristiane Schulz
Yoga (Yoga Flow)	Fr. 11:30-13:00	Sportforum Gym 2	Esther Klare

## IMPRESSUM

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

### Grafische Umsetzung:

Svenja Glischinski, [www.glischinski.com](http://www.glischinski.com)

**Druck:** Flyeralarm

**Auflage:** 7.500 Exemplare

**Anzeigenpreise:** Preisliste Januar 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 Walddorfer Sportvereins wieder.

**KINDER-  
GEBURTSTAGS  
LOCATION**

**1**

**FÜR KINDERGEBURTSTAGE  
DIE NR. 1**

**INDOO  
PARK**

[WWW.INDOO.DE](http://WWW.INDOO.DE)

**KLETTERWALD  
HAMBURG**

# Die Challenge im Grünen!

- ✓ Kindergeburtstag
- ✓ Betriebsausflug
- ✓ Spaß mit Freunden und Familie

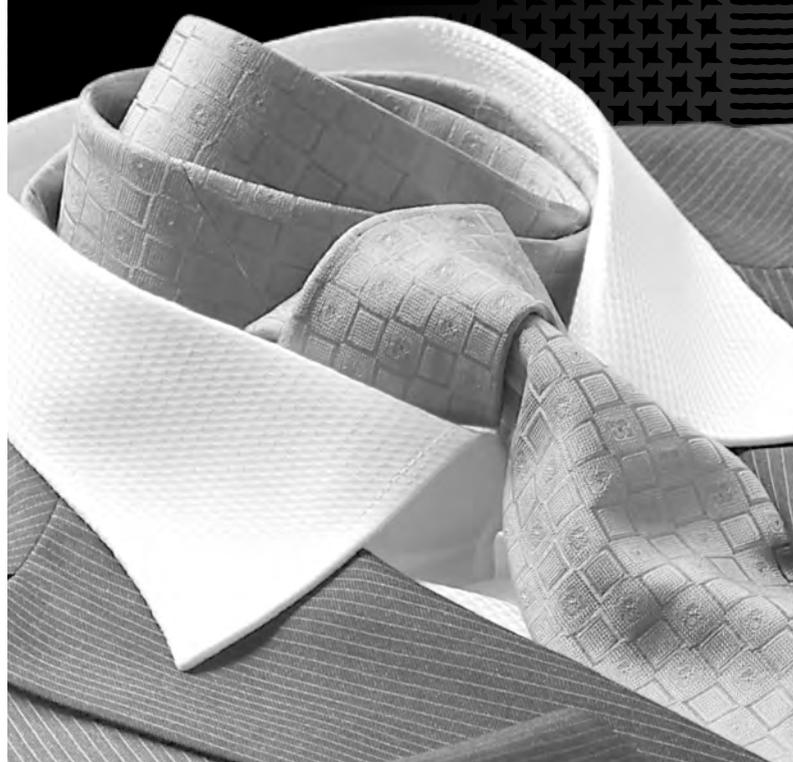
[www.Kletterwald-Hamburg.com](http://www.Kletterwald-Hamburg.com)

## SPORTSTÄTTEN

Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Ahrensburger Weg 28	22359 Hamburg
Ahrens. Weg, Gymn.saal	Ahrensburger Weg 28	22359 Hamburg
Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links, mitte, rechts)	Ahrensburger Weg 30	22359 Hamburg
Ahrens. Weg, li. Halle	Ahrensburger Weg 28	22359 Hamburg
Ahrens. Weg, re. Halle	Ahrensburger Weg 28	22359 Hamburg
Ahrens. Weg, Spielhalle Grüne Halle	Ahrensburger Weg 28	22359 Hamburg
Berner Au Sporthalle (hinten, vorne, Seezimmer)	Meindorfer Mühlenweg 35	22393 Hamburg
Berufsförderungswerk	August Krogmann Str. 52	22159 Hamburg
Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Volksdorfer Damm 74	22359 Hamburg
Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle (links, mitte, rechts)	Volksdorfer Damm 74	22359 Hamburg
Leichtathletik Trainingshalle Hamburg	Krochmannstraße 55	22297 Hamburg
Olympiastützpunkt Dulsberg	Am Dulsbergbad 1	22049 Hamburg
Rudolf-Steiner-Schule Bergstedt	Bergstedter Chaussee 207	22395 Hamburg
Saseler Weg, Kunstrasenplatz / Sportplatz	Saseler Weg 6	22359 Hamburg
Schule Charlottenb. Str.	Charlottenburger Straße 84	22045 Hamburg
Schule Eulenkrogstraße	Eulenkrogstraße 166	22359 Hamburg
Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Saseler Weg 30	22359 Hamburg
Schwimmhalle Neusurenland	Bramfelder Weg 121	22159 Hamburg
Sportforum (Clubraum 1, 2; Gym 1, 2, 3; Saal 1, 2; Gesundheits- und Fitness-Studio, Beachvolleyballfeld)	Halenreie 32 - 34	22359 Hamburg
Sportpark Oldenfelde	Berner Heerweg 190	22159 Hamburg
Tennisanlage Berner Au (Platz 1 - 8)	Meindorfer Mühlenweg 35	22393 Hamburg
Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Volksdorfer Damm 96a	22359 Hamburg
kl. Teichwiese, Klöpperpark	Saseler Weg 11	22359 Hamburg

# POLICKE

## HERRENKLEIDUNG



**Traumhaft  
günstig  
für Hamburgs  
Männer.**

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

POLICKE Herrenkleidung  
Böckmannstraße 1a  
20099 Hamburg  
Telefon: 040 243922  
[www.policke-herrenkleidung.de](http://www.policke-herrenkleidung.de)

## NEUE WORKSHOPS FRÜHLING/ SOMMER 2017

**Achtung:** Workshop- Anmeldungen mit einmaliger Einzugsermächtigung bitte auf dem Kursanmeldeformular an die Adresse des Walddorfer Sportvereins, Halenreie 32-34, 22359 Hamburg, per Mail an [info@walddoerfer-sv.de](mailto:info@walddoerfer-sv.de) oder per Fax 645062-10 schicken oder ONLINE über unsere Website [www.walddoerfer-sv.de/workshops](http://www.walddoerfer-sv.de/workshops) buchen.

Stand 25.1.2017

Workshop Angebot Kursnr. / Zielgruppe	Beschreibung	Wochentag/ Uhrzeit	Ort / Kursleiter/-in	Kosten Mitglieder/ Workshopteiln.
<b>ENGLISCH</b> 201611-421 Erwachsene Fortg. II	Wenn Sie Lust haben, in fröhlicher Runde Englisch zu lernen oder Ihre Sprachkenntnisse aufpolieren möchten, sind Sie bei uns genau richtig. Mithilfe eines Lehrbuches erarbeiten Sie das Englisch, das Sie für Alltagssituationen benötigen. Wir bieten drei verschiedene Kurse in unterschiedlichen Levels an. Eine kostenlose Probestunde ist möglich.	Dienstag 11:00 – 12:30 Uhr <b>Quereinstieg jederzeit möglich</b>	Sportforum Clubraum 2  Barbara Ronnebaum	62,- / 82,- € 10 x 90 Min.
<b>ENGLISCH</b> 201611-422 Erwachsene Fortg. II	siehe Kursbeschreibung oben	Donnerstag 9:15 – 10:45 Uhr <b>Quereinstieg jederzeit möglich</b>	Sportforum Clubraum 2  Barbara Ronnebaum	62,- / 82,- € 10 x 90 Min.
<b>ENGLISCH</b> 201611-423 Erwachsene Conversation	siehe Kursbeschreibung oben	Donnerstag 10:45 – 12:15 Uhr <b>Quereinstieg jederzeit möglich</b>	Sportforum Clubraum 2  Barbara Ronnebaum	62,- / 82,- € 10 x 90 Min.
<b>INLINESKATING I</b> 201706-06 Kinder & Familien Anfänger (ab 6 Jahre)	Inlineskating ist ein rasanter Sport, der immer mehr Menschen begeistert. In diesem Kurs könnt ihr das Fahren, Kurven-, Bremssteuern und auch richtiges Hinfallen erlernen, um die Unfallgefahr zu mindern und sicher zu fahren. Alle Teilnehmer benötigen Inlineskates, Turnschuhe, Helm-, Hand-, Ellenbogen und Knieschützer. Kinder unterliegen der Helmpflicht.	Samstag 15:00 – 16:30 Uhr <b>Start: 10.6.2017</b>	Ahrensburger Weg Grundschule (linke Halle)  Stefanie Cremer	45,- / 55,- € 4 x 90 Min.
<b>KLETTERN I</b> 201704-11 Kinder - Anfänger (ab 8 Jahre)	Indoor- Klettern ist eine gute Möglichkeit, sein Selbstbewusstsein zu stärken, eventuelle Ängste zu überwinden, Kraft und Ausdauer zu entwickeln und Vertrauen zum Partner aufzubauen. Hier erhaltet ihr das erste „know how“, um euch an einer 8 Meter hohen Kletterwand sicher zu bewegen. In einer Gruppe von 12 Teilnehmern lernt ihr mithilfe zweier erfahrener, ausgebildeter Trainer/ -innen mit viel Spaß die Technik des Kletterns. Die Sicherheit steht dabei an erster Stelle. Die Ausrüstung wird gestellt.	Donnerstag 17:30 – 19:00 Uhr <b>Start: 27.4.2017</b>	Ahrensburger Weg Mehrzweckhalle  Janet Adam & andere	70,- / 85,- € 8 x 90 Min.
<b>KLETTERN I</b> 201705-13 Kinder - Anfänger (ab 8 Jahre)	siehe Kursbeschreibung oben	Montag 17:00 – 18:30 Uhr <b>Start: 8.5.2017</b>	Ahrensburger Weg Mehrzweckhalle  Tobias Kähler & andere	70,- / 85,- € 8 x 90 Min.
<b>KLETTERN I+II KOMPAKT- WORKSHOP</b> 201705-14 Jugendl. ab 14 J. & Erwachsene Anf. + Fortg.	Sicher Topropen, Abseilen aus der Wand oder einen eigenen Vorstieg durchführen. Klingt spannend? Bei uns können sie all das erlernen. Im Kompaktkurs Klettern erlernt der Kursteilnehmer, angeleitet von einem erfahrenen Klettertrainer, alle notwendigen Techniken zum sicheren und selbstständigen Klettern an künstlichen Kletterwänden. Für die Teilnahme sind keinerlei Grundkenntnisse erforderlich. Vom Anfänger zum Experten in nur 10 Doppelstunden. Wir haben in der Gruppe immer jede Menge Spaß und trainieren in einer angenehmen, entspannten Atmosphäre.	Mittwoch 20:00 – 22:00 Uhr <b>Start: 3.5.2017</b>	Ahrensburger Weg Mehrzweckhalle  Peter Berger	110,- / 150,- € 10 x 120 Min.
<b>NEUE RÜCKENSCHULE NACH KDDR</b> 201704-19A Erwachsene Anfänger	Das Ziel ist die kritische Überprüfung des eigenen Bewegungsverhaltens, das Erlernen von Strategien zur Vermeidung verschleißfördernder Haltungs- und Bewegungsfehler des Alltags, die Vermittlung geeigneter Techniken zum Aufbau eines schützenden Muskelkorsetts und die Aufarbeitung bereits vorhandener Muskelungleichgewichte. Jede Unterrichtsstunde besteht aus der theoretischen Behandlung eines ausgesuchten Schwerpunktthemas und praktischer „Rückenarbeit“. Die Vermittlung der Lerninhalte wird durch ein umfangreiches Kursscript ergänzt. Die Kosten werden bei regelmäßiger Teilnahme von den Krankenkassen stark bezuschusst.	Dienstag 20:30-22:00 Uhr <b>Start: 25.4.2017</b>	Sportforum Gym 1  Andreas Fischer	75,- / 95,- € 10 x 90 Min.

Workshop Angebot Kursnr. / Zielgruppe	Beschreibung	Wochentag/ Uhrzeit	Ort / Kursleiter/-in	Kosten Mitglieder/ Workshopteilm.
<b>SCHWIMMSCHULE ANFÄNGER (A1 +A 2)</b> 201705-20 Kinder ab 5 Jahre	Bekanntlich können Quetscheentchen sich gut über Wasser halten. Kleine Erdenbürger können das auch – eine gute Schwimmschule hilft dabei! Spielerisch lernen die Kinder das Schwimmen bis zum „Seepferdchen“ in 5 Kleingruppen von 6 Kindern in einem kleinen Lehrschwimmbecken. Im Mittelpunkt stehen die Freude am Wasser und das Üben von vielfältigen Bewegungs- und Spielformen. Die Kinder üben das Schweben, Gleiten, Tauchen, Schwimmen und Springen. Durch den immer sparsameren Einsatz von Schwimmhilfen lernen die Kinder den Auftrieb und die Fortbewegung im Wasser schon früh kennen.	Montag- und Mittwoch- od. Donnerstag- nachmittag  <b>Start: 15.5.2017</b>	Lehrschwimmbecken Neusurenland  Beate Kuhlwein	200,- € 20 Wochen jew.10 x 30 Min.+ 10 x 60 Min.
<b>SCHWIMMSCHULE FORTGESCHRITTENE</b> 201705-21 Kinder ab 5 Jahre	Fortsetzungskurs zur Schwimmschule für Kinder – Anfänger in Kleingruppen von ca. 8 Kindern. Wer sein Seepferdchen noch nicht geschafft hat, darf es hier nachholen. Hier könnt ihr eure Schwimmkünste vertiefen! Kurs Freitag: Von der kleinen geht es nun in die große Schwimmhalle.// Gruppe A:15:00-15:45 Uhr/ Gruppe B: 15:45-16:30 Uhr. Kurs Mittwoch: Die Eltern dürfen in der Halle bleiben!	Freitagnachmittag A: 15:00 – 15:45 Uhr B: 15:45 – 16:00 Uhr 10 x 45 Minuten  <b>Start: 5.5.2017</b>	Berufsförderungswerk  Beate Kuhlwein	120,- € 10 Wochen
<b>SCHWIMMSCHULE FORTGESCHRITTENE</b> 201704-22 Kinder ab 5 Jahre	siehe Kursbeschreibung oben	Mittwochnachm. 14:00 -15:00 Uhr 10 x 60 Minuten  <b>Start: 26.4.2017</b>	Lehrschwimmbecken Neusurenland  Beate Kuhlwein	120,- € 10 Wochen
<b>TENNIS SCHNUPPER-WORKSHOPS</b> Kinder, Jugendliche & Erwachsene Anfänger	Auf unserer schönen Tennisanlage Berner Au, Meiendorfer Mühlenweg 35, 22397 Hamburg finden ab Mai 2017 viele Schnupperkurse für Einsteiger im Tennissport statt. Es erwarten euch engagierte, erfahrene Trainer. Sie freuen sich auf 4 – 6 Teilnehmer pro Kurs.	Dienstag bis Samstag  <b>Mai 2017 s. Sportangebot Tennis</b>	Tennisanlage Berner Au  Marco Gehrke Nicolas Elf Jure Kutschale	Ki: 130€/150€ Erw.: 150€/170€  8 Termine
<b>TRAMPOLIN/ GROSSTRAMPOLIN</b> 201704-61 Familien Anfänger	Hast du Lust gemeinsam mit deiner Familie dem Traum vom Fliegen etwas näher zu kommen? Übt erste Trampolinsprünge, probiert vielleicht einmal einen Salto aus oder spürt einfach nur spielerisch die 118 Federn eines Großtrampolins. Im Workshop macht ihr erste Erfahrungen auf dem Großtrampolin und es warten kleine Herausforderungen an anderen Turngeräten auf euch. Ich freue mich auf alle mutigen Eltern, die sich in 90 Min. sportlich mit den Kindern austoben wollen.	Sonntag 15:00 – 16:30 Uhr  <b>Start: 2.4.2017</b>	Sporthalle Berner Au  Steffi Aussum	Ki; 65,-/ 75,- € Erw.: 70,-/ 80,- €  6 x 90 Min.





Wir nehmen **Kurs**  
auf Ihren **Erfolg.**

Wir von KL netprint haben es uns zur Aufgabe gemacht, für Sie das Optimum in Sachen Bürolösungen aufzuspüren und Sie auf dem kürzesten Weg zum gewünschten Ziel zu begleiten. Jeden Tag. In jeder Branche und an jedem Arbeitsplatz.

**Unsere Leistungen auf einen Blick:**

- IT-Lösungen
- Präsentationstechniken
- Druck, Copy & Scan
- Telefonanlagen
- Dokumentenmanagement
- Büroeinrichtung

Erfahren Sie mehr unter [www.KLnetprint.de](http://www.KLnetprint.de) oder sprechen Sie uns gerne direkt an:  
 KL netprint GmbH · Eiffestraße 76 · 20537 Hamburg · Tel.: 040 / 23 88 009 – 0  
 Fax: 040 / 23 88 009 – 99 · [info@KLnetprint.de](mailto:info@KLnetprint.de) · [www.KLnetprint.de](http://www.KLnetprint.de)

## BEITRÄGE

Der Walddörfer SV hat Sportabteilungen mit eigenen Beiträgen und ein Beitragsstufensystem für die Allgemeinen Angebote. Wer ein Angebot einer Beitragsstufe bezahlt, kann alle Angebote der gleichen und die der niedrigeren Stufen ohne zusätzliche Kosten nutzen soweit Plätze in den jeweiligen Gruppen verfügbar sind.

Für den Eintritt in den Verein, ins Gesundheits- und Fitness-Studio und in das Tennisangebot wird eine einmalige Gebühr erhoben. Die Mitgliedsbeiträge werden vierteljährlich im Voraus per SEPA Lastschrift abgebucht.

### Allgemeine Angebote

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

### Ermäßigungen

#### Mehrfache Mitgliedschaft

Mitglieder, die mehreren Abteilungen angehören, zahlen in der zweiten und jeder weiteren Abteilung 8,70 €, bzw. bei ermäßigtem Beitrag 6,00 € monatlich weniger.

#### Familien

Auf Antrag ist das vierte und jedes weitere aktive Familienmitglied beitragsfrei. Familien in diesem Sinne sind: ein oder zwei Elternteile, die mit eigenen Kindern, Jugendlichen oder jungen Erwachsenen in einem Haushalt leben und die Beiträge von einem Konto einziehen lassen. Erlassen werden dabei die jeweils geringsten Beiträge. Gilt nicht für das Studio.

#### Schüler, Studenten, Azubis

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

#### Inklusionssport

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

### Abteilungen

<b>Badminton</b>	19,20	15,60
<b>Basketball</b>	19,90	16,90
<b>Fechten</b>	28,50	28,50
<b>Fußball</b>	19,90	17,50
<b>Handball</b>	19,90	17,50
<b>Leichtathletik</b>	16,50	14,00
<b>Ski</b>	11,70	8,00
<b>Tanzsport</b>	24,50	13,20
<b>Tischtennis</b>	19,50	14,50
<b>Volleyball</b>	20,00	17,00

### Fördernde Mitgliedschaft

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

### Sonstige Gebühren

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

Stand 01.04.2017 - Änderungen vorbehalten!



## FREIZEITKICKER

Inklusionsfußball mit Yannick Aßmann

Walddörfer SV



Hamburg

NEU

"Es ist völlig normal,  
unterschiedlich zu sein"



irena sendler schule  
stadtschule in waldsiedlung

### Wann?

Donnerstags 16:00 – 17:00 Uhr

### Wo?

Irena-Sendler-Schule, Am Pfeilshof, Gr. Sporthalle links

### Wer?

Kinder mit und ohne Behinderung ab 8 Jahren

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



## INTENSIVE YOGA

mit Myriam Hamer

Walddörfer SV



Hamburg



Workshop mit  
Anmeldung

Intensive Yoga ist ein neuer, schweißtreibender  
Workout-Trend mit dynamisch-körperorientierten Übungen.  
Ein intensives Yogaerlebnis, bei dem du dich selbst  
komplett spürst und erlebst.

### Wann?

Ab 31. März 2017, freitags 8:30–9:30 Uhr, 14 x 60 Min.

### Wo?

Walddörfer Sportforum, Gym 2, Halenreihe 32–34

### Wer?

Fortgeschrittene Erwachsene

### Wieviel?

Für Yogamitglieder: kostenlos  
Für weitere Workshop-Teilnehmer: 85,-€

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



## VOLLEYBALL

1. Herren

Walddörfer SV



Hamburg



Mitspieler  
GESUCHT!

### Angebot

- Trainingszeiten: Di und Do 20 – 22 Uhr  
- Ort: Schule a. d. Teichwiesen, Saseler Weg 30, Sporthalle  
- Leistungsklasse: Verbandsliga  
- Spielbetrieb: Ja  
- Ziel: Individuelle Weiterentwicklung / Klassenerhalt

### Wie?

1. Herren Volleyball - Torben Tank  
email: [volleyball@walddoerfer-sv.de](mailto:volleyball@walddoerfer-sv.de), Tel.: 64 50 62-0

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



## ROCK ´N´ ROLL

Ladies-Formation mit Rika Gerke

Walddörfer SV



Hamburg



### Wann?

Ab 02. Februar 2017, donnerstags, 19:00 – 20:00 Uhr

### Wo?

Eulenkrugstraße Grundschule, Eulenkrugstraße 166

### Wer?

Frauen ab 16 Jahre

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