

Walddörfer

Sportfreund



Beitragsgebühr
gesenkt! (Seite 4)

24 Seiten
Sport und Information

Jahrgang 49 • Nr. 2 • Juni 2004 • www.walddoerfer-sv.de

Turnkurs für Babys

Neue Kurse

6 bis 18 Monate

Beginn: 7. August 04
Freitag, 9.00 - 10.00 Uhr 6 - 12 Monate
10.00 - 11.00 Uhr 12 - 18 Monate
Im Sportforum, Saal 2
10 Übungseinheiten
Kursgebühr 36 €

Leiterin: Gabi Lerche

Information und Anmeldung im Walddorfer Sportforum
Halenreie 32 - 34, 22359 Hamburg, Tel.: 64 50 62 - 0

Herzsport



Herz-Kreislauf-Training



Bei uns lernen Sie, Ihren Körper nach einem Infarkt mit schonenden Übungen richtig zu belasten.

Montags: 9.15 - 10.15 Uhr
Sportforum Gym 2

Einstieg jederzeit möglich

Übungsleiterin: Antje Suhrenbrock

Information u. Anmeldung im Walddorfer Sportforum
Halenreie 32 - 34, 22359 Hamburg,
Tel: 64 50 62 - 0 www.walddorfer-sv.de/aktuelles

Neue Kursangebote in Ihrem Walddorfer SV !!!



Wir suchen noch Verstärkung

Walddorfer SV

ußball - für Damen und Mädchen

Jahrgang 1989 und älter

Training: Montags, 18 bis 19.30 Uhr
Mittwochs, 18 bis 19.30 Uhr

Sportplatz: Saseler Weg 6

Trainer: Klaus Röser Tel.: 603 15 898
oder Rita Kröss Tel.: 603 84 49

Information und Anmeldung im Walddorfer Sportforum
Halenreie 32 - 34, 22359 Hamburg, Tel.: 64 50 62 - 0
www.walddorfer-sv.de/aktuelles

K.S.04

Die persönliche Herausforderung,
auch Sie können es schaffen...



Das Deutsche Sportabzeichen



Training und Abnahme

Ab Mai bis September 2004.

Jeden 1. und 3. Dienstag des Monats
von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr
im Allhorn Stadion.

Eingang Ahrensburger Weg 28.

Ansprechpartnerin:
Elke Gutjahr Tel.: 604 71 65



Information im Walddorfer Sportforum * Tel.: 64 50 62 - 0
Halenreie 32 - 34 * 22359 Hamburg * walddorfer-sv.de/aktuelles

K.S. 09



Inhalt

- 3 Editorial
- 4 Mitgliederversammlung
Ehrenmitglieder
Jugend
- 5 Studio
Rückenschmerzen
Meridiananalyse
- 6 Studio
10 Tipps für Ihren Rücken
- 7 Studio
Fußballieber
Interview mit Uwe Wilhelms
- 8 Studio
Sommerspiel
- 9 Studio
Termine/Veranstaltungen
Bodylife Elmshorn
- 10 Volleyball
Skijugend
- Mittelblatt: Sportangebote
- 11 Rhythmische Sportgymnastik
- 12 Fußball
Judo
- 13 Judo
- 14 Leichtathletik
- 15 Leichtathletik
Tanzen
- 16 Tanzen
Fußball
Handball
Kontakt
- 17 Werbepartner
- 18 Winterreise
Schwimmen
Impressum
- 19 Schwimmen
Ponyhofreise



Liebe Leser,

einem gesunden und richtig trainierten Rücken macht eine Rückbeuge im Kniestand, wie von Sarah Albrecht (Rhythmische Sportgymnastin des Walddorfer SV) demonstriert, nichts aus. Menschen, die unbeweglich sind, bekommen vielleicht bei dem Anblick dieses Titeldes Rückenschmerzen. Das Problem ist erkannt: Bewegungsmangel ist Volkskrankheit Nr. 1.

Kinder haben mit lustigen „Verrenkungen“ kein Problem. Wenn man ihn nicht fit hält „verlernt“ der Körper seine Fähigkeiten. 80 % der Deutsch klagen irgendwann über Rückenschmerzen. Zum Glück sind „nur“ 35 % davon länger anhaltende oder bleibende Schäden. Aus diesem Grund hat unsere Fitness-Trainerin Kristiane Schulz ein paar einfache Übungen zusammengestellt (Seite 6).

Spielen verboten – Eltern haften für Ihre Kinder. Ist dieses Baustellenschild inzwischen zum Leitsatz einer ganzen Gesellschaft geworden? An Rasenflächen steht: Betreten Verboten! Der zunehmende Bewegungsmangel bei Kindern wird beklagt, aber als erstes fällt in den Schulen die Sportstunde aus, weil die Lehrer in „wichtigen“ Fächern eingesetzt werden müssen? Der Schulsport braucht viel Unterstützung und Nachhilfe. Keiner bezweifelt den Zusammenhang zwischen körperlicher und geistiger Fitness. Ein Großteil aller Kinder sind übergewichtig, dabei ist erstaunlich, dass eine Umfrage unter Kindern ergab: der Wille zu mehr

Bewegung, zum Sport ist da. Der Schulsport muss attraktiver werden: Inline fahren, Klettern, Break-Dance in der Schule! Die Lehrer müssen sich darauf einstellen und die Eltern müssen sich dafür engagieren und nicht gleichgültig zusehen. Wenn in der Familie Bewegungserziehung als ernsthafte Aufgabe angesehen wird und die Schulen es schaffen, Spaß an der Bewegung zu vermitteln, Geräusche von spielenden Kindern als angenehm empfunden werden, können ganz nebenbei auch die Krankheitskosten wieder sinken. Bewegung ist die Nahrung für unsere Bandscheiben, egal, bei welcher Aktivität: gezielt beim Sport, aber auch bei der Gartenarbeit beim Treppensteigen statt Rolltreppe usw.

Wichtig in diesem Zusammenhang ist, dass die Mediziner immer mehr auch die Psyche mit einbeziehen. Körperliche und seelische Einflüsse wirken eng zusammen. Die Psyche stärkt uns den Rücken, Ärzte empfehlen immer häufiger ganzheitliche Therapie statt Operation. Ich wünsche Ihnen, dass Sie sich überall wohlfühlen: zu Hause, bei der Arbeit und natürlich im Sportverein.

Im Sinne unserer Fitness – Studio Aktion „Happy Summer“ (Seite 8) wünsche ich allen viel Spaß bei jeder Bewegung

Ihr Ulrich Lopatta

Bildnachweis:
Titel: Fotostudio Volksdorf,
Peter Albers und viele
andere Sportfreunde

Sommergefühle!

Zweiradhaus Ehrig
HAMBURG-VOLKSDORF

Claus-Ferck-Str. 35 • 22359 Hamburg
☎ 603 45 01 • www.ehrig24.de

Vorstand wieder gewählt



Peter Steepe (1. Schatzmeister), Jens Petersen (1. Vorsitzender) und Dieter Ebert (2. Vorsitzender)

Am 4. April 2004 wurde auf der Mitgliederversammlung des Walddörfer SV der gut eingespielte Vorstand wieder gewählt. Ausserdem beschlossen die Mitglieder die Beitrittsgebühr für Erwachsene ab sofort von 33,- € auf 24,- € zu senken.

Zwei Ehrenmitglieder



Siegard Albers (Tai Chi) und Hajo Schnabel (Basketball) wurden auf der Mitgliederversammlung zu Ehrenmitgliedern ernannt.

Der neue Jugendausschuss ist da!

Es ist kaum zu glauben, aber seit einiger Zeit scheint es so, als ob wieder das Leben im Jugendraum pulsiert. Nun, der Schein trügt nicht, denn eine neue frauenstarke Truppe treibt in den Katakomben des Walddörfer SV ihr Unwesen.

Wind bemerkbar macht. Die neue Kapitänin Kirsi Moje trägt ordentlich dazu bei. Bereits bei der ersten Aktion in diesem Jahr, der Skifete im April, leistete das Team super Arbeit. Über 350 Jugendliche fanden über Ostern zur größten Ju-



Die „Neue“ und der „Alte“: Jugenwartin Kirsi Moje und Oliver Marien

Schon die Farbe des Sitzungssaales lässt eine Veränderung recht deutlich werden. Bunt ist das Motto: Eine bunt gemischte Gruppe von diversen Jugendlichen trifft sich dort, um sich jeden zweiten Montag in neue Taten zu stürzen. Dem eifrigen Leser der Jugendberichte mag dies bereits bekannt vorkommen, aber es ist die Zeit gekommen, wo sich der frische

gendskifete von Hamburg nach Volksdorf ihren Weg. Da bleibt nur eins zu sagen: Gratulation!! Mit einer kleinen Träne im Auge muss man sich jetzt von den alten Zeiten und bekannten Gesichtern trennen und so wünsche ich euch allen viele erfolgreiche Montagstunden und so manche gelungene Aktion.

Der alte Jugendwart Oliver Marien

Langjährige Mitglieder



25-, 40- und 50-jährige Mitgliedschaften wurden gefeiert



Rücken

Rückenschmerzen - was nun ?

Rückenbeschwerden, wer kennt sie nicht! Vor allem falsches Sitzen, ständige Fehlhaltungen, zu wenig Bewegung, Stress oder Ärger belasten den Rücken so sehr, dass er uns mit seinen Schmerzen den ganzen Tag beschäftigen kann.

Achtung! Akute Schmerzen sind immer ein Warnzeichen - sie sollen letztlich vor ernsthaften Verletzungen schützen. Vielleicht wollen uns Rückenschmerzen aber auch dazu auffordern, uns endlich mit dem eigenen Körper auseinander zu setzen.

Wir sind heute mit soviel anderen Dingen beschäftigt, dass wir die hochgezogenen Schultern nicht mehr wahrnehmen. Erst wenn sie so verkrampft sind, dass sie uns durch ihren Schmerz ins Bewusstsein kommen, haben wir das Bedürfnis, etwas für unseren Körper zu tun. Aber was?

Bei Muskelverspannungen hilft ein warmes Kirschkernkissen, es ist wohltuend und löst vorerst die Verkrampfung. Aber wenn wir das Problem nicht „an der Wurzel packen“, uns mit unserem Körper auseinandersetzen, werden wir bald in unser altes Bewegungsmuster zurückfallen und die Schmerzen beginnen von vorn.

Über gezielte Kräftigung und Dehnung des Rückens erreichen wir die geschwächte und verspannte Muskulatur. Eine gute Beweglichkeit der Wirbelsäule bringt daher nicht nur Flexibilität in den Rücken und in den übrigen Organismus, sondern die muskuläre Befindlichkeit ist im gleichem Maße Barometer für den individuellen Umgang mit uns selbst und unserem eigenen Leben. Ein stabiler gesunder Rücken lässt uns deshalb im täglichen Leben dynamischer und zufriedener sein.

Wir helfen Ihrem Rücken auf die Sprünge

Mit einem regelmäßigen Training (es reicht schon 1-2 x in der Woche) an ausgesuchten Fitnessgeräten unter Anleitung eines erfahrenen Trainers lernen Sie Ihren Körper kennen und so mit ihm bewusster umzugehen. Denn was wir brauchen, ist ein Bewusstsein für unseren Körper, wann passiert was!

„Erst wenn ich weiß, was ich tue, kann ich tun, was ich will.“ (Moshe Feldenkrais)

Schon vor Beginn des ersten Trainings haben unsere Mitglieder durch einen umfangreichen Eingangsscheck Zeit, ein genaues Bild Ihrer körperlichen Verfassung zu bekommen. Durch ein ausführliches Gespräch und verschiedene Tests mit einem unserer Fitnesstrainer wird Ihnen gewährleistet, dass Ihr Trainingsplan ganz individuell auf Sie zugeschnitten ist und Sie mit ihrem umfassenden Aufbauprogramm starten können.

Während Ihrer Trainingsbesuche bei uns haben Sie immer die Möglichkeit, sich bei Fragen an einen unserer Trainer zu wenden. Eventuelle Bewegungsfehler werden korrigiert und erklärt, so erhalten Sie eine optimale Betreuung, die es Ihnen ermöglicht, die Ursachen Ihrer Rückenbeschwerden auf den Grund zu gehen und sie zu bekämpfen.

Wichtig! Werden Sie aktiv, lassen Sie Ihren Rücken nicht im Stich, nehmen Sie sich seiner an: Kräftigen und dehnen Sie ihn und vor allem nehmen Sie Ihr neu gewonnenes Körpergefühl mit in den Alltag, damit Fehlhaltungen, Stress und lange Bürotage keine Chance mehr haben und ihr Rücken biegsam, aber unbeugsam bleibt.

Kristiane Schulz
Fitnesstrainerin



Analyse

Meridian- und Bioenergieanalyse

Haben Sie schon mal messen lassen, wie ausgewogen Ihre Energiebilanz ist? Am 27.03.2004 war dies im Walddörfer Sportverein möglich. Nizam Zulkefli Kaiser, ein amerikanischer Experte auf diesem Gebiet, hat mit Hilfe eines Spezialgerätes innerhalb von 20 Minuten Aussagen über Ihre persönliche Bioenergiebilanz machen können.

Zugrunde liegt das Prinzip der wissenschaftlich fundierten Magnet-Resonanz Anwendung. Dabei durchfluten niederfrequente elektromagnetische Schwingungen den Körper.

Eine ausgewogene Energiebilanz ist der Schlüssel zu einem vitalen Organismus.

Dank dieser Messung kann festgestellt werden, ob sie zuviel oder zuwenig Energien haben, um anschließend beraten werden zu können, wie man einen ausgewogenen Zustand erreichen kann.

Die Termine waren sofort vergriffen. Dieses Angebot ist gut angenommen worden und hat auch gleichermaßen bei Mitarbeitern und Mitgliedern Anklang gefunden. Aufgrund der Begeisterung plant der Walddörfer Sportverein voraussichtlich im Herbst eine Fortsetzung dieser einzigartigen Energiebilanz-Messung.

Tanja von Hacht



Nizam Zulkefli Kaiser (Chicago) im Gespräch

Sonne pur

Ergoline

Classic 450

Super Power Ultra

42 UV-Lampen Turbo-Power • 4 Gesichtsbräuner á 400 Watt

z.B. 10 Min. nur 5,- €



10 Tipps für einen gesunden Rücken

Stärken Sie Ihren Rücken mit extra gelenkschonenden Druckluftgeräten in unserem Gesundheits- und Fitness-Studio. Denn ein gestärkter Rumpf ist der beste Schutz für Ihre Wirbelsäule. Gönnen Sie Ihrem Rücken durch Dehnübungen eine Pause. Nehmen Sie sich für jede Dehnübung eine Minute Zeit.

Rückenstrecker:

Mit aufgerichtetem Rücken und gehobenem Brustbein wird der Rückenstrecker besonders im Bereich der Lendenwirbelsäulenmuskulatur gestärkt.



Rudern geführt:

Das Polster im Brustbereich stützt uns optimal und ermöglicht uns so ein genaues Zusammenführen der Schulterblätter. Die Muskulatur um die Brustwirbelsäule kann somit optimal gekräftigt werden.



Twister:

Durch die Rotation, die wir bei dieser Übung ausführen, wird eine Kräftigung und Beweglichkeit der seitlichen Rücken- und Rumpfmuskulatur erreicht.



Seilzug:

Für Schultern und Rotatorenmanschette. Der Oberarm wird eng am Körper gehalten, der Unterarm rotiert nach außen. So werden die Muskeln, die wir im Alltag nur selten benutzen, aber dringend für eine gesunde Schulter brauchen, gestärkt.



Lat-ziehen:

Der Rücken ist an das Polster angelehnt. So kann man sich ganz auf die zu trainierenden seitlichen Rückenmuskeln während der Übung konzentrieren. Da sich die Schulterblätter bei dieser Bewegung einander nähern, werden die Muskeln besonders in der Tiefe gekräftigt.



Zwei Dehnübungen für den Nacken:

Legen Sie den Kopf locker in Richtung Schulter ab. Die Wirkung von Dehnungen macht sich während der Übungen durch ein leichtes Ziehen bemerkbar.



Diesmal wird der Kopf locker nach unten geneigt. Er vollzieht leichte vorsichtige Pendelbewegungen von rechts nach links, danach vor und zurück. Denken Sie daran, dass die Schultern bei allen Übungen tief, locker und entspannt sind.



Dehnung des oberen Rückens:

Nehmen Sie die Arme nach vorne, dabei bleiben die Schultern tief. Ziehen Sie die Schulterblätter auseinander, dann legen Sie den Kopf zwischen die Arme. Der Rücken darf ganz rund gemacht werden.



Brustwirbelrotation:

Stellen Sie sich in den Vierfüßler-Stand, die Schultern von den Ohren wegziehen, einen Arm über die Seite zur Decke strecken. Der Blick ist zur gehobenen Hand gerichtet. Der Unterkörper bleibt unbewegt.



Entspannung für die Lendenwirbelsäule:

Legen Sie sich mit angezogenen Beinen auf eine Matte oder doppelgelegte Wolldecke. Umfassen Sie Ihre Knie und schaukeln Sie diese sanft hin und her. Die Übung ist nach langem Stehen oder Sitzen besonders wohltuend.





Das Gesundheits- und Fitness-Studio im Fußballfieber

Das erste Mal in der Geschichte des Fußballs trafen sie aufeinander:

Die HSV- und die St. Pauli-Fans des Walddorfer SV - Gesundheits- und Fitness-Studios. Wie im richtigen Leben sollten Mann und Frau gleichberechtigt nebeneinander agieren.

Schiedsrichterin Angela Weiß piff das Spiel am 24.04.04. um 16.30 Uhr an. Schnell merkten Spieler und Zuschauer, dass meckern und Piffe sie in ihren Entscheidungen nicht beeindrucken und beeinflussen konnten.

In den ersten Minuten mussten sich die Spieler erstmal etwas orientieren, da einige unterschiedliche Trikots und das ein oder andere originelle Outfit ein wenig Verwirrung stifteten. Aber nach 10 Minuten war's soweit: Tooor!

nacheinander schossen sie zwei Tore, 3:3. Die St. Pauli-Fans bäumten sich auf. In der 47. Minute der Spielzeit gingen sie wieder in Führung mit 4:3 Toren.

War auch die Schiedsrichterin vom flotten Spiel beider „Mannschaften“ und den vielen Toren beeindruckt, oder etwa irritiert? Musste sie sich eine Verschnaufpause verschaffen? Eine plötzliche, unerklärliche Spielunterbrechung ließ alle rätseln. Sucht sie ihre Notizen, den Toresstand? Nein, nur der Schnürsenkel ihres Schuhs musste nachgezogen werden.

Das aufregendste Ereignis für die Fan-Gemüter entstand in der allerletzten Spielphase bei einem Spielstand von 4:4 Toren zwei Minuten vor Abpfiff. Große Diskussionen über den entscheidenden Elfmeter waren unvermeidlich. Der von Jana hervorragend cool verwandelte Strafstoß landete platziert in der linken unteren Ecke des St. Pauli-Tores, unhaltbar für Torwart Axel Knauf.



Gruppenbild mit Damen - HSV'er und Paulia'ner im Einklang

Die St. Pauli- Fans hatten den Ball im Kasten der HSV-Fans versenkt. Nur zwei Minuten dauerte die Freude, denn dann hieß es 1:1. Auch die HSV-Fans trafen. Zwei wunderschöne Tore der St. Pauli-Fans folgten, so dass es mit 3:1 für die St. Pauli-Fans in die Pause ging, wo erstmal Gruppenfotos geschossen wurden. Mit großem Elan, bedingt durch den unwürdigen Rückstand, gingen die HSV-Fans in die zweite Halbzeit. Kurz

Schlusspfiff. Das Spiel endet also ohne Fan-Auseinandersetzungen 5:4 für die HSV-Fans. Eine „Raupe“ war ihr Dank an das Publikum und auch die St. Pauli-Fans verabschiedeten sich von ihrem treuen Publikum mit artigen Verbeugungen.

Egbert Fischer



Interview

Mitarbeiter des Walddorfer SV - Wir stellen vor!

Selten diskutierten die Deutschen als Folge der Pisa-Studie, der Globalisierung und der EU-Erweiterung zum 1. Mai so intensiv „ihren Standort in Wirtschaft und Bildung“.

Ein „Mitspielen“ in der international ersten Liga sei - so ist immer wieder zu hören - nur erfolgreich, wenn schon in jungen Jahren u.a. Kommunikationsfähigkeit geübt und Bewegungsspaß und - Notwendigkeit das Leben selbst - verständlich begleiten.

Der Sportverein ist dafür ein wichtiges Medium. Außerhalb schulischer „Zwänge“ wird sein Wirken in diesem Sinne regelmäßig stressfreier und mehr spielerisch wahrgenommen.

Auch der Walddorfer SV legt deshalb großen Wert darauf, dass seine Trainer gerade im Sportforum charakterlich und fachlich geeignet sind, an dieser Gesellschaftsaufgabe mitzuwirken.

Uwe Wilhelms - Trainer im Walddorfer Sportforum - ist dafür ein Beispiel.

Sein Leben wird bestimmt von der Begeisterung an der sportlichen Betätigung und von der Idee, Mitmenschen mit gleichen Interessen zusammen zu führen, sie zu motivieren, zum Mit- und Nachmachen zu animieren und sie für gemeinsame Aktivitäten zu gewinnen.

Uwe Wilhelms Studienziel ist unschwer zu erraten.

Er studiert Sport an der Uni Hamburg, „sportdiplom-orientiert“ aber erst, seitdem Langzeitstudenten eine Studiengebühr droht. Uwe Wilhelm, ein typischer Bummelstudent?

„Meine Vorstellung war, neben einem eher theoretischen Studium



Uwe Wilhelms

Erfahrungen im Umgang mit Menschen in vielen Sportarten an verschiedenen Orten zu sammeln und außerdem finanziell unabhängig zu sein“, so Uwe Wilhelms. „Ich spielte u.a. intensiv Fußball, Tennis und Badminton.

Während der Wintermonate gehörten der Ski- und Snowboard-Sport zu meinen Leidenschaften“.

Theoretische Kenntnisse und Kenntnisse um die physischen und physikalischen Abläufe sind beste Voraussetzungen, Lernende mit den verschiedenen Sportarten vertraut zu machen. Vor 10 Jahren erwarb Uwe Wilhelms die Trainerlizenz und ist seitdem u.a. auch Fitnesstrainer.

Und wann begannen Sie für den Walddorfer SV zu arbeiten und seine Mitglieder zu animieren, in „Stimmung zu bringen?“

Es war der 14.10.2002. Ich schloss mit dem Walddorfer SV einen 21-Stunden-Vertrag.

Sie „erleben“ mich im Sportforum in den Abendstunden und am Wochenende im 14-Tage-Rhythmus.

Vermissen Sie nicht Ihre Unabhängigkeit und Ihr bisheriges Leben an vielen Orten im In- und Ausland?

Es gibt Menschen wie mich, die genießen das Leben „in Kontrasten“. Bisher war ich unsted. Ich habe eine Menge erlebt und erfahren, z.B. war ich „der Liebe wegen“ ein Jahr in Bordeaux -Squash-Training trug zum Lebensunterhalt



Studio

Studio-Öffnungszeiten:
Mo.- Fr. 9.00 - 22.00 Uhr,
Sa. 13.00 - 19.00 Uhr, So. 10.00 - 16.00 Uhr



Interview

bei - und ein Jahr in Wien - ich lehrte Bewegung und Entspannung am Arbeitsplatz.

Und nun also sind Sie in den bindenden Hafem des Walddörfer SV gelaufen?

So kann man es sagen. Ich fühle mich wohl, hier sehe ich meine Perspektiven. Ich will daneben mein Sportstudium beenden und außerdem einen Rückenschul-Lehrgang absolvieren.

Bleibt da noch Zeit für Hobbys?

Sport und „Sport-Events“ sind auch meine Hobbys. Sie werden ergänzt durch Musik-Erleben und ein wenig Gitarre spielen.

Eine letzte Frage: Weshalb sehen wir Sie stets mit einer Kopfbedeckung?

Gefalle ich Ihnen so besser (Uwe nimmt die Schirmmütze ab)? Mode, Manie, Markenzeichen, ich weiß es nicht genau. Ich bleibe vorerst bei diesem Kleidungsstück. Sicher kommt der Tag, an dem ich mein „Outfit“ wieder ändere.

Wie gesagt, Wechsel und Gegensätze machen das Leben für mich interessanter.

Uwe Wilhelms, wir danken Ihnen für dieses Gespräch.

Wir wünschen Ihnen bei all Ihren Zielen und Aktivitäten viel Erfolg, außerdem eine Zeit beim Walddörfer SV, die bestimmt ist von der vertrauensvollen Zusammenarbeit mit dem Verein und von der Zufriedenheit und der positiven Resonanz der Vereinsmitglieder.

Egbert Fischer



Sommerspiel

„Happy Summer“ Gewinnspiel im Gesundheits- und Fitness-Studio

Immer vier Studiomitglieder bilden ein Team und sammeln gemeinsam Punkte. Wie? Im Sommer werden die Trainingszeiten im Studio und die Studio-Outdooraktivitäten (Rad, Wasserski, Laufen, Nordic-Walking) mit Punkten belohnt. Jedes Team erhält eine Teamcard (liegt am Service). Für jede halbe Stunde Fitness gibt es 100 Punkte, Outdooraktivitäten, die von uns organisiert sind, zählen doppelt (200 Punkte). Entscheidend ist immer die Gesamtpunktzahl des Teams. Pro erreichter 10.000 Punkte erhält das Team ein Gewinnlos. Je mehr Punkte ein Team sammelt, desto mehr Lose erhält es und vergrößert damit seine Gewinnchancen.

Mit den Teilnehmern wird am Ende des Sommers eine Party mit Verlosung im Studio durchgeführt. Dabei werden die kleineren Preise in Gutscheinform für Abendessen, Kosmetik, Frühstück, Tennisstunde etc. verlost.



In der Eingangshalle des Walddörfer Sportforums steht das Auto, mit dem die Gewinner ein Wochenende kostenlos fahren werden.



Lily (4) macht auf dem Schoß ihrer Mutter Ada auch einen kostenlosen Sehtest.

Die „Highlights“ (Reisen, Wellnesswochenende o.ä.) von den teilnehmenden zehn Hamburger Vereinsstudios gehen in einen Preistopf. Es gewinnt natürlich immer das ganze Team, das heißt alle fahren zusammen!

Viele attraktive Preise von 30 Volksdorfer Firmen winken den Gewinnern.

Zusätzlich zur Verlosung der „Kleingewinne“ im Studio wird eine große Abschlussparty für alle Teilnehmer veranstaltet. Mit DJ und Verlosung der Hauptgewinne. Das Siegerteam (die mit den meisten Punkten) und das Gewinnerteam (Losgewinner) nehmen als VIP's teil. Alle anderen können und sollen natürlich gerne mitmachen.

Die Aktion startet schon am 14. Juni und dauert bis zum 15. September! Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Was haben wir von dem Spiel? - Spaß im Sommer!

Axel Knaut





Studio



Termine



Termine / Veranstaltungen / Events

Sa. 26.06.04	Sommerfest v. Studio auf Terrasse
So. 01.08.04	HEW - Cycloclassics
Fr. 13.08.04	13. – 29.8.2004 Olympische Spiele Athen
Mi. 01.09.04	geplante Eröffnung des EKZ an der Eulenkrogstraße
Fr. 03.09.04	und Sa. 04.09.04 Stadtteilstadt in Volksdorf
So. 05.09.04	Radrennen auf dem Stadtteilstadt
So. 12.09.04	4. HafenCity Inline Marathon
Sa. 25.09.04	Studiogeburtstag mit Tombola, und Sommerspielfeier
Mi. 29.09.04	Bodylife 2004 bis zum 2.10. In Stuttgart
Sa. 30.10.04	Herbstball im Walddörfer Sportforum, Saal 1

Wasserski

Die Termine für diese Saison sind schon gebucht:

So. 16.05.04	Süsel (Ostsee), 18.30-20.30 Uhr
Sa. 26.06.04	Neu Zachun, 18.00-20.00 Uhr
Fr. 25.07.04	Süsel, 19.30-21.30 Uhr
Fr. 20.08.04	Süsel, 18.30-20.30 Uhr
Sa. 18.09.04	Süsel, 18.00-20.00 Uhr

17,- € Anmeldegebühr, darin enthalten sind der Ausleih des Neoprenanzugs, die Wasserski sowie eine Duschkabine.

Alle Teilnehmer sind haftpflicht- und unfallversichert. Auch für Nichtmitglieder! Die Fahrtkosten müssen selbst übernommen werden. Bei Bedarf organisiert Rolf Ebert Mitfahrgelegenheiten.

Treffen ist vor dem Sportforum oder an der Wasserskianlage in Süsel.

Anmeldefrist und Bezahlung bis 14 Tage vor den Terminen.

Laufen für Anfänger

Dienstags treffen wir uns regelmäßig um 9.30 Uhr für eine Stunde im Walddörfer Sportforum. Die Trainerin Cornelia Westerkamp wird mit max. 20 Erwachsenen locker loslaufen. Die Mitgliedschaft kostet für dieses Angebot incl. einer Fülle von anderen Angeboten monatl. 13,80 €.

Erfolgreicher Delegiertentag bei der Hamburger Sportjugend

120 Delegierte und Gäste begrüßten die Aktivitäten der offenen Jugendarbeit der Sportjugend im Rahmen des Projektes „ShakeHands“. Als 2. Vorsitzende wurde Karen Wahsner vom Walddörfer Sportverein gewählt.

...Urlaub direkt an der Mecklenburger Seenplatte
Ferienbungalow in Schwarz (b. Mirow)
 -2+2 Personen
 -direkt am See (Verb. zur Wasserstraße)
 -ideal zum Wandern, Paddeln, Fahrradfahren ...
Tel. 03 95 - 70 70 295
www.Ferienhaus-in-MV.de

Skatesaison eröffnet

Mit 7.500 TeilnehmerInnen ist der Tuesday Late Skate in sein fünftes Jahr gestartet. Bei super Wetter drehten die begeisterten Skater wieder ihre Runden um die Hamburger Binnenalster.

Damit die Skatesaison genauso sicher und reibungslos weitergehen kann wie sie begonnen hat, sucht die Hamburger Sportjugend noch ehrenamtliche Helfer.

Interessenten melden sich bitte bei Patrick Schewe, Tel: 040-419 08 224 oder per Mail p.schewe@hamburger-sportjugend.de

Die nächsten Termine sind: 29.06., 13.07., 27.07. und der 10.08.!

Beginn ist jeweils um 20 Uhr.



Fortbildung

In Blöcken kommt man vom einfachen Schritt zur komplizierten Schrittfolge. Leicht nachzuvollziehen und trotzdem anspruchsvoll.

Bodylife Elmshorn

Für diesen Kongress hatte ich beschlossen, nur Kurse zu besuchen, um mich später mit Jessica auszutauschen, die sich für die Trainingslehre entschieden hatte.

Chalotta Cumming: Funktionell Dance

Wir lernten eine Combi die nur aus ursprünglichen Bewegungsweisen wie gehen, rotieren des Oberkörpers, greifen in verschiedene Richtungen u.s.w. bestand und dies alles in einer angenehmen Geschwindigkeit von 120 beats, um die Bewegungen auch sauber und genau auszuführen.

In diesem Kurs ging es darum, die Muskulatur mit alltagstauglichen Bewegungen zu kräftigen, ohne komplizierte Arm- und Beincombis, die nicht in unser natürliches Bewegungsmuster fallen.

Latin Fever:

Viel Spaß und Feuer, nette Combi im Latein-Amerikanischem Stil. Kleine Einlage: es tun sich immer zwei zusammen, tanzen Mambo miteinander und umrunden sich. Werde ich bestimmt mal in meiner Stunde ausprobieren, da es die Teilnehmer zusammenbringt.

M&M Step:

Wunderbar, exakt aufgebaute Stepstunde.

Hot Stuff:

Sehr tänzerisch, viele Drehungen, aber für meinen Unterricht nicht anwendbar.

MTV Dance:

Wunderbar anzusehen, aber ich kam an meine Grenzen und stellte fest, dass ich für diese Art des Tanzes keine Begabung besitze.

Fazit:

Nachdem Jessica, Christiane und ich Erfahrungen ausgetauscht haben, ist uns klar geworden, dass wir im Trainingsbereich und auch im Kursbereich mit mehr Rotationsübungen arbeiten wollen. Damit können wir die Beweglichkeit des Körpers bis ins hohe Alter erhalten. Alltagsbewegungen, wie Lasten von unten nach oben drücken, sich umdrehen, oder über den Kopf nach etwas greifen, können in unser Training aufgenommen werden.

Am Seilzug haben wir z.B. die Möglichkeit, das Bewegungsmuster exakt und sauber nachzuvollziehen, um schludrerhafte, krumme oder nachlässig gewordene Alltagsbewegungen zu korrigieren und bewusster zu machen. Wir werden alte Muster aufbrechen, um für ein neues Bewusstsein für Körper und Haltung Platz zu machen.

Kristiane Schulz



Elter Akay mit „seinen“ glücklichen Mädels

Senioren Meisterschaft

Volleyball im Walddörfer SV ist wie guter Wein - er wird mit zunehmendem Alter immer besser! Wie im Vorjahr gelang es den Senioren III des Walddörfer SV genauso wie den Vereinskollegen in der Altersklasse 4 am 22. Februar die Hamburger Meisterwürde zu erringen. In einem spannenden Finale zwangen die Männer um den erfahrenen Zuspieler Jo Schulz den amtierenden norddeutschen Meister Elmshorn (gehört zum Hamburger Verband) knapp in 3

Sätzen. Der Endstand von 27:25 im 3. Satz zeigt, wie eng es für die Walddörfer Mannschaft wurde, die wieder einmal ihre ganze Erfahrung ausspielen konnte. Darauf sind die „Volleyballer in den besten Jahren“ auch angewiesen, denn an dem einzigen Trainingsabend in der Woche wird statt gezielter Vorbereitung schon lange nur noch locker gespielt. Aber guter Volleyball ist eben nicht nur bekömmlich für den Körper, sondern auch anregend für den Geist.

Klaus-Dieter Hey



Die Meister-Sechs: Hinten v.l.: Reiner Marwitz, Jo Schulz, Manfred Knauf. Vorne v.l.: Manfred Ahrens, Lars Thienel, Dieter Hey

NACHRUF

Am 05.05.2004 verstarb **Hans-Werner Deneke**, unser langjähriges Mitglied, Sportfreund und Weggefährte der Volleyballsparte. Geboren am 30.11.1915 trat er am 21.07.1966 in den Walddörfer SV ein und war von 1967-1969 als Abteilungsleiter tätig. In dieser Zeit knüpfte Hannes erste Kontakte nach Piestany/CSSR, die noch vielen in unserer Sparte in angenehmer Erinnerung sind. Bis 1997 war Hannes als Spieler in einer der Hobby-Gruppen aktiv. Hannes wir werden Dich vermissen.

Die Volleyballsparte, Hubert Daume



Hamburger E-Jugend Volleyball-Meisterschaft

Am 3. April war es endlich soweit. Die Hamburger Meisterschaft fing an.

Auf dem Weg nach Geesthacht lachten und quatschten wir, aber die Stimmung war angespannt. Jeder fragte sich, wie es wohl werden würde. Als wir endlich in der Halle waren, konnten wir unseren Trainer, Elter Akay, schon sehen. In einer Ecke der Halle sahen wir auch schon die anderen Mädchen aus unserer Mannschaft. Wir gingen zu ihnen.

Als erstes mussten wir pfeifen. Dann stand uns unser erstes Spiel bevor. Wir machten uns warm und spielten uns ein. Als wir die letzten Angaben gemacht hatten, fing das Spiel für uns an. Wir spielten gegen die Mannschaft des CVJM. Das Spiel war sehr knapp. Aber leider verloren wir doch.

Unser zweites Spiel gegen Rissen lief auch nicht besser, schon wieder verloren wir.

Dann mussten wir wieder pfeifen. Der Tag ging vorbei. Es war ein anstrengender Tag, aber auch ein schöner.

Am zweiten Tag, den 4. April, spielten wir unser drittes Spiel.

Es war gegen VCN-AL. Und wir gewannen es! Da waren wir glücklich. Unser erstes gewonnenes Spiel. Jetzt brauchten wir erst einmal eine kleine Pause.

Danach mussten wir uns wieder aufwärmen, denn unser viertes Spiel fing in wenigen Sekunden an. Und schon ging es los. Das Spiel war gegen Geesthacht. Und wir gewannen schon wieder. Das war unser letztes Spiel. Wir mussten nur noch einmal Pfeifen.

Dann begann die Siegerehrung. Wir waren sehr gespannt, welchen Platz wir bekommen würden. Wir wurden 5. und nahmen dankend unsere Urkunde und unsere Süßigkeitenpreise entgegen.

Auf dem Weg nach Hause redeten wir noch viel über diesen Tag. Wir werden diesen wohl nicht so schnell vergessen.

Fiona Urban und Johanna Behr

Der Winter ist vorbei, der Sommer wird großartig!

Seid ihr mindestens 14 Jahre alt und nicht älter als 25 (Übungsleiter dürfen dieses Alter auch überschreiten), dann könnt ihr euch für das Sommerprogramm der Skijugend anmelden. Wenn ihr Fragen habt, schickt eine kurze Email an: skijugend@walddoerfer-sv.de. Hier das Programm (die eingeklammerten Preise sind für Nicht-Mitglieder der Skiabteilung):

Montag 02.08.

Beachvolleyball & Wasserskifahren

Wir treffen uns um 11.00 Uhr im Walddörfer Sportverein und fahren mit PKW's gemeinsam an die Ostsee. Dort baden und spielen wir und gegen Nachmittag fahren wir nach Süsel zum Wasserski- oder Wakeboard fahren. An diesem Tag bringt sich bitte jeder selber etwas zu essen & zu trinken mit. Gegen 21.30 Uhr sind wir zurück in Volksdorf

Voraussetzung: Sicheres Beherrschen des Schwimmens

Kosten: 15,00 Euro (20,00 Euro)

Mittwoch 04.08.

Inline-Skaten am Höltigbaum

Um im Sommer fit für den Winter zu werden, skaten wir durch den Höltigbaum und werden ein Slalomtraining auf Inline-Skates machen. Wir treffen uns um 14.30 Uhr im Walddörfer Sportverein und fahren mit Bus & Bahn gemeinsam zum Höltigbaum. Jeder bringt bitte eine Schutzausrüstung mit (Knie-, Handgelenk- und Ellenbogenprotektoren). Je nach Wetter und Laune bleiben wir dort bis zum Abend. Für Getränke wird gesorgt. Kosten: 5,00 Euro (6,50 Euro)

Anmeldeformulare gibt es auf der Homepage der Skischule des Walddörfer SV (www.walddoerfer-sv.de/sportangebot/ski/) oder per Mail unter (skijugend@walddoerfer-sv.de)

... so, nun zögert nicht lange und meldet euch an! Die Plätze (vor allem beim Wasserskifahren) sind begrenzt.

Anmeldeschluss ist der 17. Juli!



Sonja und Cosma werden zweite mit Landes-Auswahl

Der Ländervergleichskampf in Hamburg ist immer wieder eine sportliche Herausforderung für die Mädchen der Rhythmischen Sportgymnastik. Die besten Gymnastinnen aus ganz Norddeutschland zeigen hier ihre ausgefeilte Körperbeherrschung gepaart mit virtuoser Gerätetechnik. Umso mehr freuen sich die vier Mädchen der Schleswig-Holstein-Auswahl über ihren zweiten Platz beim diesjährigen Nordlichter-Pokal in Hamburg. Die beiden neunjährigen Sonja Westphal und Cosma Nouschirvan vom Hoisbüttler/Walddorfer SV wurden von den zwei Kielerinnen Lisa-Catharina Jöhnk (14) und Soffia Heese (12) verstärkt. Das Team wurde Zweiter, knapp hinter Niedersachsen.



Die mehrfache Landesmeisterin Cosma Nouschirvan vom Hoisbüttler/Walddorfer SV hatte angesichts der starken Konkurrenz ein wenig mit der Nervosität zu kämpfen und zeigte sich nicht ganz mit ihrer gewohnten Souveränität und Ausdrucksstärke. In der Einzelwertung der Kinderklasse wurde sie Dritte, gefolgt von Sonja Westphal, für die es der erste Ländervergleichskampf war und damit ein großer Erfolg. Für wichtige Punkte zum zweiten Platz in der Gesamtwertung sorgten die beiden Kielerinnen. Lisa-Catharina wurde in ihrer Altersklasse überzeugend Erste und Soffia belegte bei den Schülerinnen Platz zwei. Am Nachmittag starteten die Leistungsklassen. Hier gewannen die Gymnastinnen des Bundesstützpunktes Bremen. Star des Tages war jedoch die erst 9-jährige Hamburgerin Elna Martirosova.

Katy gewinnt Bronzemedaille

Wieder einmal waren wir ausrichtender Verein der Landesmeisterschaften in der Rhythmischen Sportgymnastik. Auch in diesem Jahr schafften wir es mit vereinten Kräften, den Wettkampf am 29. Februar für alle teilnehmenden Gymnastinnen aus Schleswig-Holstein zu einem besonderen Ereignis zu machen. Das ist nur möglich mit der tatkräftigen Unterstützung aller Helfer, vor allem der Eltern unserer Gymnastinnen.

Den Anfang machten die 10 bis 12-jährigen, bei denen wir in diesem Jahr mit Katy Hundertmark nur ein Mädchen an den Start schicken konnten, da Mira Büll leider mit einer schweren Grippe im Bett lag. Die 11-jährige Katy konnte mit ihren Übungen mit Ball, Keule und ohne Handgerät überzeugen und schaffte mit einem dritten Platz sogar den Sprung auf das Treppchen. Damit sicherte sie sich auch die Qualifikation für die Regionalmeisterschaften in Potsdam am 1. und 2. Mai. Ein Riesenerfolg für die Schülerin, denn im letzten Jahr musste sie sich noch mit dem 10. Platz begnügen.

Ebenfalls über eine Fahrkarte nach Potsdam freuen sich auch Victoria Formica und Lilith Buhk, die in der Jugendwettkampfklasse den vierten und fünften Platz belegten. Besonders über gute Leistung von Lilith (13), die das erste Mal in der Altersklasse 13-15 startete, freute sich Trainerin Sylvia Lopatta. Und auch die 14-jährige Victoria konnte nach Verletzungsspech im vergangenen Jahr endlich dem heimischen Publikum und dem Kampfrichter in Hoisbüttel ihr Können mit Seil, Ball und Keulen zeigen. Ihre Vereinskameradin Ricarda Pastuszek belegte Rang neun. Auch in dieser Altersklasse musste eine der stärksten Gymnastinnen unseres Vereins leider von der Startliste gestrichen werden. Irina Ananjevs (12) hatte sich vor dem Wettkampf eine Knieverletzung zugezogen.



Die „große“ Gruppe: Viel Spaß am Sport und Lust an Leistung

In der Freien Wettkampfklasse der Gymnastinnen ab 16 Jahre startete Jessica Blunk. Die 21-jährige hatte etwas Pech in den Übungen und belegte den undankbaren vierten Platz. Aber auch sie kann in Potsdam noch einmal ihre wahren Fähigkeiten unter Beweis stellen.

Im Gruppen-Wettkampf turnten Franziska Mirkovic, Katja Westphal, Kristiane Repening, Julie Thomas, Merle Willemsen eine Übung mit drei Seilen. Die Schützlinge von Trainerin Stefanie Saul freuten sich über ihren guten zweiten Platz.

Nicht ganz zufrieden war dagegen die Gruppe der „Großen“ mit Sarah und Judith Albrecht, Jessica und Sabrina Blunk, Andrea Rieck und Nadine Flechsig. In ihrer schwierigen Reifenübung verpatzten sie einige große Würfe und mussten sich knapp geschlagen vom TSV Rendsburg mit dem zweiten Platz zufrieden geben. Dennoch konnten sie sich für den Deutschland-Cup in St. Wendel qualifizieren.

Die Siegerehrung nahm die ausgeschiedene Abteilungsleiterin beim Hoisbüttler SV, Magret Schwetje, vor. An dieser Stelle ein Dank an ihre geleistete Arbeit in den vergangenen Jahren. Die Abteilung der Rhythmischen Sportgymnastik beim Hoisbüttler/Walddorfer SV hat im vergangenen Jahr rasanten Zulauf bekommen. Über 50 Gymnastinnen erlernen mittlerweile bei den Trainerinnen Sylvia Lopatta, Stefanie Saul, Antje Büll und Jessica Blunk die perfekte Körpertechnik und den virtuoseren Umgang mit den Handgeräten Reifen, Seil, Ball, Keule und Band.

Am 20. Juni stehen die Landesmeisterschaften der Jüngsten in Rendsburg an. Hier wird der Verein eine lange Startliste einreichen können. Einige schon erfahrene Nachwuchstalente werden versuchen ihren Titel zu verteidigen, aber für viele andere der 5 bis 9-jährigen wird es der erste Wettkampf sein.

Antje Büll

Deutschlands führender Frühstücksdienst
sucht noch **Schülerinnen** ab 11. Klasse für
Haushaltsbefragungen in den frühen Abend-
stunden. Verdienst 7,50 - 10,- € pro Std.
Telefon: 040 / 66 99 62 72 (bis 16.⁰⁰ Uhr)

2. D-Junioren erfolgreich in der Halle

Nach sechs Hallenwochenenden stand fest, dass die 2.D. sich für die Hauptrunde qualifiziert hatte. Mit 15 Siegen belegten wir den 5. Platz von 25 Mannschaften. In der Hauptrunde konnten wir uns ebenfalls nach hartem Kampf behaupten und zogen aufgrund der besseren Tordifferenz in die Vorrundenspiele ein.

Hier trafen wir auf so namhafte Gegner wie St. Pauli 2, HSV 2., GW Harburg 2 und ein Bekannter aus der Qualifikationsrunde, Glashütte 2. Das erste Spiel gegen St. Pauli ging knapp verloren, das zweite gegen Harburg auch. Gegen Glashütte musste man erst 2 Minuten vor Schluss den Ausgleich hinnehmen und im letzten Spiel wurde der „große HSV“ klar beherrscht und besiegt.

Leider fehlte am Schluss nur ein Punkt, um sich für die Hamburger Pokalmeisterschaft zu qualifizieren, aber trotzdem kann man mit dem erreichten Ergebnis zufrieden sein.

Um die Mannschaft personell aufzustocken, benötigen wir noch Mitspieler Jahrgang 92 (oder 93), die in dieser erfolgreichen Mannschaft mitspielen möchten.

Weitere Infos unter Tel. 603 15 694

Sven König

Judo-Otto-World-Cup 04

Die Chance, einmal den großen Stars des Judo ganz nahe zu kommen, nutzen auch drei Walddörfer SV'ler, die sich als Helfer für den diesjährigen World-Cup gemeldet hatten.

Der World-Cup hatte dieses Jahr besonderen Zuspruch bei den Wettkämpfern weltweit (ca. 500 Teilnehmer aus mehr als 60 Ländern), da er die allerletzte Chance für eine Qualifikation zu den Olympischen Spielen in Athen war. Besonders interessant war die Teil-

nahme des amtierenden Weltmeisters Florian Wanner, der jedoch enttäuschend nach einer Niederlage ausschied und lediglich abends beim „Aktuellen Sportstudio“ glänzen konnte.

Trotz der Arbeit blieb dennoch einige Zeit übrig, um die Wettkämpfe zu verfolgen, bzw. dem Aufwärmtraining zu zuschauen, wobei alleine der Gedanke, dass sich hier nur aufgewärmt wird, daran erinnerte, dass man selbst nach derartigen Übungseinheiten keine fünfminütigen Kampf mehr durchgestanden hätte.

Bereits am Freitag waren Katharina Nordmann, Martin Jaschke und Robert Röber zusammen mit zwei weiteren Helfern dabei, die Akkreditierung der Presse und den Helfern des DJB (Deutscher Judo Bund) eigenverantwortlich durchzuführen, wobei es schon die ersten Möglichkeiten gab, den einen oder anderen berühmten Judoka zu treffen. (siehe Foto)

An den Wettkampftagen war dann Martin bei der Security, Katharina als Läuferin bei den Kampfrichtertischen und Robert weiterhin bei der Akkreditierung eingeteilt.

Laut dem DJB-Präsidenten Peter Frese haben alle Helfer zu einer erfolgreichen Veranstaltung beigetragen. Als Dank wurden sie von ihm eingeladen, gemeinsam mit der kompletten deutschen Mannschaft zu feiern.

Robert Röber

Holgers Erbe

In der Judoabteilung hat sich im neuen Jahr eine sehr einschneidende Veränderung ergeben. Unser bisheriger Abteilungsleiter Holger Oest hat sich gänzlich umorientiert und alle Zelte abgebrochen, um in Köln einen Neu-



Unsere Helfer vom Walddörfer SV mit dem Weltmeister '95 und Olympiasieger '96 und jetzigen Nationaltrainer Englands Udo Quellmalz

anfang zu wagen. Damit hat die Judoabteilung einen sehr aktiven Judoka verloren, und zwar nicht nur auf sportlicher, sondern auch auf vereinsinterner Ebene. Bei Holger spürte man, dass er Judo lebt und andere stets davon im positiven Sinne zu überzeugen versuchte.

Seine „Laufbahn“ begann bei Jürgen Petersen und führte ihn auf direktem Wege zu Erfolgen und zum Meister (jetzt 2. Dan). Er engagierte sich abteilungsintern und übernahm recht bald eigenverantwortlich Trainingsgruppen.

Seine Inspiration holte er sich bei der mehrfachen Europameisterin Sigrid Happ (6. Dan), zu der er regelmäßig ins Training ging, wohlgerne neben dem eigentlichen Training bei uns. Ihre Anregungen flossen häufig mit in unser Training ein. Wenn dann Holger Techniken vorzeigte (mit seinem Lieblings-Uke Katharina), fragte man sich meist beim Üben, wie schaffte er das nur so elegant und leicht. Aber genau diese Leichtigkeit ist eben sein Verständnis von Judo.

Als Holger die sportliche Leitung von Jürgen Petersen übernahm, baute er systematisch ein neues Trainerteam auf, in das auch der Unterzeichner eingespannt wurde. Gleich drei Leute wurden von ihm

zum Trainer-C-Lehrgang geschickt und mit neuen Trainingsgruppen versehen.

Darüberhinaus gründete er das erste Hamburgliga-Team des Walddörfer SV und konnte damit immerhin viele zum Wettkampf motivieren, die sonst nicht im Entferntesten daran dachten. Auch wurde unter seiner Anregung eine Frauenmannschaft gegründet, die sich gleich auf Anhieb bei dem Kieler Woche Turnier auf den dritten Platz vorkämpfen konnte und im letzten Jahr sogar in der Regionalliga startete.

Holgers Erbe angetreten haben Anja Chmielewski, Katharina Nordmann und Robert Röber.

Die Trainingseinheiten von Holger hat weitestgehend Katharina übernommen. Da Katharina zur Zeit jedoch mitten in der Trainer-C-Lizenz-Ausbildung steckt und damit relativ wenig Zeit übrig ist, bitten wir alle Mitglieder um Verständnis, dass es im ersten halben Jahr zu Unregelmäßigkeiten bezüglich der Trainer oder des Trainings kommen kann.

Wir wünschen Holger von hier aus alles Beste für seine persönliche Zukunft und danken ihm besonders für seine Leistungen innerhalb des Vereins.

Robert Röber



Die Judoabteilung trauert um Jürgen Petersen

Am 20.04.2004 verstarb unser Vereinskamerad Jürgen Petersen nach längerer Krankheit. Jürgen hat unsere Abteilung 1968 übernommen und über 30 Jahre lang erfolgreich geleitet und aufgebaut. Ihm verdanken wohl zahlreiche Volksdorfer über zwei Generationen hinweg den intensiven Einblick in den Judosport.

Jürgen selbst war einer der ersten in der Nachkriegszeit, die sich dem Judo widmeten. Seine „Karriere“ begann offiziell am 12.12.1954, als er dem BKSJ Goliath beitrug, so dass er dieses Jahr sein 50-jähriges Jubiläum gefeiert hätte. Sein Pass trägt die Nummer 605, d. h. der Kreis der Judokas in Deutschland war seinerzeit noch sehr überschaubar. Den Pass erhielt er übrigens erst, nachdem er schon den orangenen Gürtel besaß, weil seinerzeit der Deutsche Judobund noch in den Kinderschuhen steckte.

Jürgen kam 1968 zu uns, weil die gerade mal ein Jahr zuvor gegründete Judoabteilung des Walddorfer SV dringend einen Trainer benötigte. Da Jürgen bereits den 1. Dan/Meistergrad (schwarzer Gürtel) besaß, gab es für den Einstieg keinerlei Probleme. Einer seiner ersten Schüler von damals, und heute unser langjährigstes Mitglied, Werner Schmidt, durchlief unter

ihm alle Stationen des Judolebens vom Schüler zum Meister und eigenständigen Trainer. Auch alle unsere derzeitigen Trainer haben unter Jürgen Judo gelernt und tragen heute sein „Erbe“ fort. Aber auch durch seine Hilfe wurden zahlreiche Judoabteilungen in Nachbarvereinen gegründet, die inzwischen beachtlich gewachsen sind. Auch schaute er über den „Judotellerrand“ hinaus und sorgte für die Gründung einer Jiu-Jitsu-Sparte.

Für seine eigene Fortbildung besuchte er auch zahlreiche Sommer- und Herbstschulen des Judoverbandes, um sich das Wissen und die Technik für weitere Meisterprüfungen anzueignen. Erst nach seiner Pensionierung erwarb Jürgen seine Trainerlizenz, obwohl er nach japanischem Judoverständnis längst lehrbefähigt war. Auch seine berufliche Tätigkeit als Sicherheitsmitarbeiter beim Axel-Springer-Verlag gaben stets Anlass, sein technisches Wissen zu erweitern und zu verbessern. Bei seinem Arbeitgeber gründete er übrigens auch die Betriebssportgruppe Judo.

Die Ziele des Judos zu fördern, diesen Willen haben schon viele zu spüren bekommen; denn wann immer Jürgen diese behindert sah, verteidigte er sie hart und erfolgreich. Ebenso stellte er sich gegen das heutige Wettkampfgeschehen, das sehr von Leistungsdruck und



Jürgen Petersen beim Stadtteiffest in Volksdorf 1998

„Kraftmeierei“ durchzogen ist. Jürgen übergab die Vereinsgeschäfte nach einer schweren Krankheit, die es ihm leider auch nicht mehr erlaubte, aktiv Judo zu betreiben, an Holger Oest. Aber statt sich gänzlich zurück zu ziehen, nahm er immer noch am Vereinsgeschehen teil, indem er unsere Ligaheimkämpfe engagiert mitverfolgte und auch das eine oder andere gesellige Treffen gerne wahrnahm. Ausgerechnet zwei Tage vor unserem ersten Heimkampf in der Hamburgliga 2004 mussten wir von ihm Abschied nehmen. Wir werden Jürgen Petersens Wirken für die Judokas des Walddorfer SV stets in Ehren halten und zum Vorbild nehmen. Unser Beileid gilt seiner Familie. Der Hamburger Judoverband hat ihn auf seiner Hauptversammlung am 24.04.2004 mit einer Schweigeminute gewürdigt.

Sein Spezial- und Lieblingswurf war der Tomoe-Nage, ein spektakulärer Wurf, bei dem man den Partner unter Aufgabe der Standposition über den eigenen Körper schleudert; Lieblingswurf vieler Western- und Krimihelden. Obwohl der Wurf relativ spät im Prüfungsprogramm auftaucht, brachte ihn Jürgen seinen Schülern schon früh bei, selbstverständlich mit der nötigen Umsicht.

Sein Spezial- und Lieblingswurf war der Tomoe-Nage, ein spektakulärer Wurf, bei dem man den Partner unter Aufgabe der Standposition über den eigenen Körper schleudert; Lieblingswurf vieler Western- und Krimihelden. Obwohl der Wurf relativ spät im Prüfungsprogramm auftaucht, brachte ihn Jürgen seinen Schülern schon früh bei, selbstverständlich mit der nötigen Umsicht.

Robert Röber



Jürgen beim Training des BKSJ 1955



am Bahnhof Volksdorf

Wir beraten Sie
in Gesundheitsfragen

Farmsener Landstraße 189
Volksdorf • Tel. 603 42 45



Wo steht unser Nachwuchs im Vergleich zu anderen?

Wir blicken noch einmal zurück auf die Saison 2003 und haben die als Buch veröffentlichte Bestenliste ausgewertet. Soweit unsere Nachwuchsjungen und -mädchen auf den Plätzen 1 - 3 vertreten sind, nennen wir diese nachfolgend:

Männl. Jgd. B (16/17 Jahre:

1. Daniel Eschen (Weit), 2. Daniel Eschen, Jonas Weiland, Malte Lellmann, Dustin Schönrock (4 x 100 m), 2. Jonas Weiland (110 m H., Dreisprung).

Weibl. Jgd. A (18/19 Jahre):

1. Julia von Urban (Hoch), 2. von Urban (100 m, 200 m, Dreisprung).

Weibl. Jgd. B (16/17 Jahre):

1. Desiree Meyer (200 m, 400 m), 2. Julia Beyer, Nadine Roßberg, Isabel Ruth, Desiree Meyer), 2. Laura Eddelbüttel (Dreisprung), 2. Franziska Jung (Speerwurf), 3. Laura Eddelbüttel (Diskus).

M13: 1. Daniel Faltin (Vierkampf), 2. Vincent Matthews (Block Sprint/Sprung), 2. Florian Borowski (Ball), 3. Daniel Faltin (Weit, Ballwurf), 3. Florian Borowski (Diskus).

M10/11: 2. Robin Simon, Helge Hinrichs, Johannes Beckmann (3 x 1.000 m), 3. Johannes Beckmann (Vierkampf).

W15: 3. Julia Beyer (100 m), 3. Mareike Mews (Block Sprint/Sprung).

W12/13: 1. Caroline Schöl, Verena Kolbe, Isabella Meyer (3 x 800 m), 1. Caroline Schöl (W13/Weit), 1. Jennifer Kunkel (W12/Weit), 2. Carolin Möhring (W12/ Block Sprint/Sprung) 3. Verena Vorjohann (W12/Hoch).

W10/11: 1. Johanna Wiemann, Lena Zader, Karlotta Matthies, Natalie Bringe (4 x 50 m), 3. Johanna Wiemann (W11/50 m), 3. Marielle Meyer (W10/800 m).
Wir wünschen den genannten Talenten und allen anderen, die sich vordere Plätze erkämpften auch für 2004 gute Erfolge.

Die Erfolgreichen bei den Hallenwettkämpfen

Immer noch sind wir in Hamburg benachteiligt, was Hallenstarts betrifft. Immer noch müssen wir uns mit dem Provisorium Alsterdorfer Sporthalle (sagte doch ein russischer Trainer vor mehr als 20 Jahren beim Anblick der Halle: „Oh, habt ihr schöne kleine Stube in Hamburg“. Aber die Hoffnung auf eine Verbesserung „stirbt zuletzt“. So gibt es jetzt von der zuständigen Behörde die Zusage, dass die geplante Leichtathletikhalle im Herbst 2005 fertiggestellt sein wird, direkt neben der heutigen Alsterdorfer Halle.

Was geschah in der diesjährigen Hallensaison? Arne Gabius wurde in der Sporthalle Hannover Hamburger Meister über 3.000m in 8:10:22 Min. Bei den Norddeutschen wurde er über 1.500m Vizemeister in 3:51.22 Min. Und bei den Deutschen in Dortmund verpasste er den Endlauf um 0,14 Sek..

Bei den HLV-Meisterschaften in Hamburg belegte Julia von Urban in der Frauenklasse zweite Plätze über 60 m und im Hochsprung. Die weibl. Jugend B gewann die Staffel 4 x 2 Runde (je Runde 150 m) mit Desiree Meyer, Isabel Ruth, Julia Beyer und Mareike Mews). Desiree Meyer wurde bei der B-Jugend zweimal Zweite: 60 m 8,39 Sek., Hoch 1.51 m.

Daniel Faltin (M14) wurde Doppelsieger über 60 m Hürden und im Kugelstoßen. Johannes Beckmann (M12) siegte im Hochsprung. Hochsprungsiegerin W10 wurde Tania Kolbe. Bei den Hallenmeisterschaften Langlauf siegte Sylvia Berger (W10) über 4 Runden.

Das unsere siegreiche 4 x 1 Rundenstaffel W12/13 nach Protest disqualifiziert wurde, hat bei vielen starkes Kopfschütteln erzeugt. So kann der HLV seinen Talenten die Lust an der Leichtathletik nehmen, wenn wegen einer Nichtigkeit disqualifiziert wird. Mädels „Kopf hoch“, ihr wisst was ihr könnt.

Nun noch Persönliches von eurem Abteilungsleiter.

Im Herbst 1961 übernahm ich die Verantwortung für die Leichtathleten im Walddorfer SV. Bis dahin gab es in Volksdorf einen Ableger des SC Victoria. Seitdem habe ich zunächst auch als Trainer versucht, die Leichtathletik in unserem Verein zu fördern. Viele tausend Leichtathleten/-innen habe ich seitdem in Volksdorf kennen gelernt. Daneben habe ich auch beim HLV in mehreren Funktionen gearbeitet, so u.a. 13 Jahre lang bis 1992 als 1. Vorsitzender. Auch war ich verantwortlich für die Durchführung u.a. der Deutschen Meisterschaften 1977 und 1989 im alten Volksparkstadion. Schließlich habe ich den hanse-Marathon als Veranstaltungsleiter von 1986 bis 1996 verantwortet. So sind die Jahre vergangen und wenn dieser Bericht erscheint, bin ich 70 Jahre alt geworden. Mein Hobby Leichtathletik, als Aktiver oder ehrenamtlicher Funktionär hat mein Leben begleitet.

Weshalb schreibe ich dies nun? Ich würde mich gern als Abteilungsleiter der Leichtathleten langsam zurückziehen und dieses Amt in jüngere Hände legen. Natürlich bin ich bereit, meinen Nachfolger/-Nachfolgerin in die Arbeit einzuweisen und in der Durchführung bis zu zwei Jahren zu begleiten. Dies wollte ich bei der Abteilungsversammlung der Leichtathleten am 25.02.04 kundtun und vortragen, doch oh Schreck, wir saßen zu Dritt bei der im „Walddorfer Sportfreund“ angekündigten Versammlung. Kein Interesse, nicht gelesen, vergessen oder?

Und seit 1961 schreibe ich im „Walddorfer Sportfreund“ über die Leichtathleten im Walddorfer SV. Ab und an gab es auch einmal Berichte von Aktiven. Deswegen der Aufruf an alle: Schreibt über die schöne Sportart Leichtathletik eure Erlebnisse. Berichte regen Außenstehende an, sich mit der Leichtathletik anzufreunden. Schließlich ist die Leichtathletik immer noch die olympische Sportart Nr.1. Im August werden wir dies bei den Olympischen Spielen in Athen miterleben können.

Euer Wolfgang Kucklick

Drei qualifiziert für die Deutsche Meisterschaft

Die Leichtathletik-Saison steuert auf den ersten Höhepunkt der Freiluftsaison zu: Deutsche Meisterschaften. Vom Walddorfer SV haben sich Arne Gabius (1.500 der Männer) und die Geschwister Desiree Meyer (16 Jahre/200 m und 400 m / Jugend B) und Isabella Meyer (noch 13jährig / Mehrkampf Laufen/Springen) qualifiziert. Alle drei wurden zudem in ihren Disziplinen Hamburger Meister. Sie werden in Jena, Braunschweig und Rhede versuchen, sich möglichst weit vorn zu platzieren. Wir wünschen guten Erfolg.

Wenn man von Arne inzwischen gewohnt ist, dass er sich bei Deutschen Meisterschaften durchsetzt, hat vor allem Desiree Meyer in diesem Jahr in der Hamburger Leichtathletik auf sich aufmerksam gemacht. Z.Zt. ist sie die schnellste Hamburgerin über 200 m mit 25.36 und über 400 m mit 57.50 Sek. Es wird der noch 16-jährigen zugetraut, einen der Endläufe bei der Entscheidung für die Deutschen Meisterschaften zu erreichen.

Überhaupt: Die weibliche Jugend B besteht aus einer großen Gruppe, die sich besonders bei den Sprints (Hamburger Meisterinnen in der 4x100 m-Jugendstaffel B in 50.81 Sek) hervorgetan hat. Schneller Sprint bringt eigentlich auch gute Weitsprungleistungen. Hier sind jedoch noch Verbesserungen zu erwarten.

Vizemeisterinnen im Hochsprung durch Nadine Roßberg (Saisonbestleistung 1.61 m) und Desiree M. mit 5.15 m im Weitsprung sind aber hoffnungsvolle Ansätze.

Von Arne ist besonders darauf hinzuweisen, dass er in Dessau ein 3.000 m-Rennen als zweitbesten Deutscher in 8:06.72 Min. bestritt und in den nächsten Tagen bei Einladungssportfesten in Cottbus und Erfurt über 1.500 m laufen wird.

Bei den Hamburger Mehrkampfmeisterschaften gab es bei schwacher Beteiligung in den Erwachsenen- und Jugendklassen gute Ergebnisse unserer Beteiligten. Malte Lellmann belegte bei der Jugend B im Zehnkampf mit 4.103 Punkten den ersten Platz. Bei der Jugend A war Daniel Eschen als einziger am Start. Trainer Herwig Matzke belegte in der Altersklasse M 30/35 im Fünfkampf einen ehrenvollen 5. Platz.

In den Leichtathletik-Blockwettkämpfen wurden Daniel Faltin (M14) und Isabella Meyer (W14) Hamburger Meister. Johannes Beckmann (M12) belegte ebenso einen dritten Platz wie Caroline Schöl (W14) und Jennifer Kunkel (W13).

Es gäbe noch viel zu berichten. Aber der noch freie Platz in dieser Ausgabe läßt nicht mehr Berichte zu. So sind jetzt nur kurz zu erwähnen die Marathonläufer, die 24-Stunden-Staffel und die erfolgreichen Langläufer in den Seniorenklassen. Ausführliches wird im nächsten „Walddörfer Sportfreund“ zu lesen sein.

Wolfgang Kucklick

P.S. Großen Spaß macht der Nachwuchs bei den bis zu 13-jährigen.

Wachwechsel in der Tanzsportabteilung

Die diesjährige Mitgliederversammlung der Tanzsportabteilung war leider nur relativ dünn besucht. Ganze 39 Personen fanden sich ein, um Dr. Heino Nupnau als Nachfolger von Wolfgang Sünder, der das Amt des Abteilungsleiters wie angekündigt niederlegte, als Nachfolger zu wählen. Das damit vakante Amt des stellvertretenden Abteilungsleiters übernahm Henny Becker. Auch die lange Suche nach einem Pressewart ist beendet, Peter Maringer stellte sich zur Verfügung, der damit auch im Vorstand vertreten ist. Kassenspartin Sylvia v. Breymann wurde in ihrem Amt bestätigt. Peter Schlage als Sportwart stand nicht zur Wahl. Der neue Vorstand dankte Wolfgang Sünder für seine Arbeit, der sich auch in Zukunft für gewisse Aufgaben zur Verfügung stellt.

Erfreulich gestaltet sich die Entwicklung der Jugendabteilung. 33 Kinder und Jugendliche sind zwischenzeitlich mit Eifer dabei. Einige Jugendliche denken daran, in die Vorstufe des Turnierbereiches einzutreten. Allerdings werden noch jede Menge männliche Partner gesucht. Auch neue Paare sind willkommen. Informationen bei der Jugendwartin Mariel Schluchtmann unter Tel. 605 50 391.

Wolfgang Sünder



Impressionen vom 20. Silvesterlauf durch das Naturschutzgebiet „Teichwiesen“ in Volksdorf

Bärbel und Peter Maringer

Vor zwei Jahren hätten sie nie daran geglaubt, aber wie so oft bringen Wechsel Motivations- und Leistungsschübe. So stellten sich schnell Erfolge ein und fanden am 1. November 2003 beim TTC Harburg mit dem zweiten Platz im Aufstieg in die Senioren III Sonderklasse ihren Höhepunkt. Bärbel und Peter Maringer hatten es nach vielen wechselvollen Jahren geschafft: nach dem ersten Start 1982 mussten sie 1988 kurz nach Aufstieg in die B II Krankheits- und berufsbedingt bis 1995 pausieren, Zwischendurch blieb nur Zeit für Einsätze als Wertungsrichter und Turnierleiter. 1999 erfolgte dann der Aufstieg in die A-Klasse und jetzt ist der Zenit erreicht. Mit den Maringers freuen sich ihre Trainer Gitta und Klaus Gundlach sowie die Mittänzer des Walddörfer SV.

Neueste Nachrichten von den Meisterschaften

Erfreuliche Nachrichten gibt es auch von den Hamburger Meisterschaften der Senioren zu berichten. Am 31. Januar 2004 richtete der TTC Atlantic die Meisterschaft der Senioren II A aus. Henny und Werner Becker schafften den Sprung ins Finale und ertanzten sich den 6. Platz. Auf der Meisterschaft der Senioren II S beim TTC Savoy landeten Mareile und Dr. Heino Nupnau in einem starken Feld auf Platz 4. Karin und Holger Zinn verpassten mit ihrem hervorragenden 7. Platz ganz knapp den Einzug ins Finale. Allen Paaren einen herzlichen Glückwunsch und weiterhin viele gute sportliche Erfolge.

Wolfgang Sünder

Seniorenwochenende am 27./28. März 2004

Zum 18. Male hat der Walddörfer SV wieder zu einem großen Seniorenwochenende eingeladen. Zu den insgesamt 10 Turnieren an den beiden Tagen haben sich über einhundert Paare bei uns eingefunden und sich zu den Klängen der



Bärbel und Peter Maringer in Aktion

von unseren versierten Discjockeys aufgelegten Musik gemessen. Zusammen mit den ebenfalls zahlreichen Zuschauern ergab sich wieder ein schöner Rahmen in unseren Räumen an der Halenreie. Für jeden Sieger gab es darüber hinaus noch einen schönen Pokal, den unser Trainerehepaar Gundlach gestiftet hatten.

Herausragend war natürlich erneut das Sen III S-Turnier, bei dem wieder mal ein starkes Feld mit 31 Teilnehmern zusammengekommen war. Nach starken Leistungen ergab sich dabei am Ende, dass das Ehepaar Margit und Frank Steier vom Alster Möwe Club den Pokal mit nach Hause nehmen konnte. 24-mal die Eins für die beiden, das war schon toll. Dahinter belegten Ursula und Hans-Hermann Rinke vom TSC Gifhorn und zur Freude aller Fans unser Paar Mareile und Heino Nupnau die nächsten Plätze. Erfolgreich nahmen darüber hinaus noch die Paare Hannelore und Wolfgang Heller und Marietta und Dieter Witt teil.

Aber auch in der starken Sen. II A-Gruppe gab es für unsere Abteilung eine sehr erfreuliche Überraschung. Unsere Henny und



Tanzen

Werner Becker belegten hinter dem unangefochtenen Sieger Rita und Bernd Wulfes, vom TSC Gifhorn und den Zweitplatzierten Ute und Hans-Peter Mehlau von der TTC Savoy einen toll heraus getanzten dritten Platz.

In den anderen Turnieren waren leider keine Walddorfer SV-Paare am Start.

Einen Dank sollten wir an dieser Stelle auch mal allen Helfern hinter den Kulissen für die aktive Hilfe bei Auf- und Abbau sowie beim Küchendienst und für die Kuchen-spenden sagen. Was wären unsere Turniere ohne diese starke Truppe im Hintergrund. Wir hoffen, dass es auch weiter so bleibt und wieder alle da sind, wenn es heißt, wir machen wieder Turniere.



Fußball

Mit 70 Jahren noch aktiv

Lange nichts mehr von den Fußball - Senioren gehört? Das hat verschiedene Gründe, u.a. auch weil unser Mitteilungsblatt nicht mehr so oft erscheint. Dadurch sind Berichte, die Anfang der Serie erfolgen, im Winter schon überholt. Heute nur soviel: Es spie-

len seit August 2003 eine U 50 wie gehabt als Spielgemeinschaft mit TuS Berne sowie eine U 55 als 7-ner Mannschaft über den halben Platz. Beide Teams belegen zur Zeit einen Platz im Mittelfeld.

Dieser Bericht erfolgt aber aus einem anderen Anlass, und zwar wollen wir einen Spieler aus unserer Mitte ehren, der uns auch nach seinem 70. Geburtstag Ende März noch aktiv zur Seite steht. Es ist unser Freund HANS OTTO.

Lieber Hans, wenn Du diese Zeilen liest, hast Du die Feiern zu Deinem 70.ten schon hinter Dir. Trotzdem möchten wir Dir auf diesem Wege nochmals danken, und Dir für die Zukunft alles, alles Gute wünschen.

Schon vor einigen Jahren wolltest Du die Stiefel an den berühmten Nagel hängen, bzw. nur noch kicken, wenn Not am Mann war. Aber in den vergangenen Spielzeiten war eigentlich immer Not am Mann!

Du warst immer bereit einzuspringen, auch im Tor zeigtest Du Dein Können. Und war einmal kein Schiri da, griffst Du zur Pfeife und brachtest die Partie in aller Ruhe über die Bühne.

In den Jahren seit wir mit Dir zusammen spielen, hast Du außerdem alle Posten bekleidet, die



Fußball

angefallen waren, sei es auf dem Platz oder nach bzw. vor den Spielen. (Mannschaftsführer/ Kassierer/Festausschuss um nur einige zu nennen). Der größte Erfolg waren 2 Hamburger Pokalmeisterschaften bei den Alten Herren und den Senioren.

Fit gehalten hat Dich sicher auch die Gymnastik 50+ bei Helmut

Adden, die Sauna Besuche und die viele Arbeit im und an Eurem Haus, sowie Deine Urlaubsfahrten per Wohnwagen u.a.

Lieber Hans, mach weiter so!

Das wünschen Dir Deine Sportsfreunde

Werner Ritter



Handball

Liebe Handballfreunde, wir haben jetzt auch eine eigene Internetseite. Dort erfahren Sie über die Adresse www.walddorfer-sv.de unter Sportangeboten, Handball alles Wissenswertes zu Personalien, Trainingszeiten, Aktuelles usw.. Schauen Sie mal rein. Sie werden feststellen, dass wir inzwischen für fast alle Jugend-Altersklassen Trainings- und Spielmöglichkeiten anbieten. Schicken Sie Ihre Kinder zu uns, sie werden herzlich gern aufgenommen, ob sie nun schon Handball spielen können oder es erst noch lernen möchten. Wir haben aber nicht nur ein Herz für Kinder, sondern auch Senioren (ab 40 Jahre) sind uns herzlich willkommen.

Wir freuen uns auf Sie/Euch.

Edgar Timm



Kontakt

Walddorfer Sportverein von 1924 e.V.

Mitglied im Hamburger Sportbund und seinen Fachverbänden

Vorstand

- | | |
|-------------------|------------------------------------|
| 1. Vorsitzender: | Jens Petersen - Telefon 609 510 61 |
| 2. Vorsitzender: | Dieter Ebert - Telefon 672 89 22 |
| 3. Vorsitzender: | Jan Huesmann - Telefon 603 36 84 |
| 1. Schatzmeister: | Peter Steepe - Telefon 604 85 54 |
| Jugendwartin: | Kirsi Moje - Telefon 603 17 97 |

Kontakt

- | | |
|------------------------|---|
| Walddorfer Sportforum: | Walddorfer SV, Halenreihe 32 - 34, 22359 Hamburg |
| Kommunikation: | Telefon 64 50 62 -0 - Fax 64 50 62 -10 |
| Öffnungszeiten: | Mo.- Fr. von 8.15 - 22.00 Uhr,
Sa. von 13.00 - 19.00 Uhr, So von 10.00 - 16.00 Uhr |
| Internet u. Email: | www.walddorfer-sv.de - info@walddorfer-sv.de |
| Geschäftsführer: | Ulrich Lopatta |
| Sportlicher Leiter: | Jens Holst |
| Studienleiter: | Axel Knauf |
| Buchhaltung: | Ursula Dietrich |
| Mitgliederservice: | Barbara Vielhauer, Martina Küntzel, Christiane Berkahn, Christina Deleate, Stefanie Glitscher |
| Hausmeister: | Conny Büniger |
| Bankverbindung: | Hamburger Sparkasse (BLZ 200 505 50) - Konto-Nr. 1217 197 431 |
| Spendenkonto: | Hamburger Sparkasse (BLZ 200 505 50) - Konto-Nr. 1217 197 902 |

„Der Walddorfer“

Restaurant und Kegelbahnen · Sven Naumann und Crew
täglich außer Sonntags geöffnet ab 16 Uhr, Tel. 603 96 95



Hans (2. v. r.) beim letzten Turnier im Allhorn



Berne, Bramfeld, Meiendorf, Poppenbüttel, Sasel, Wellingsbüttel, Bergstedt, Ohlstedt, Duvenstedt, Lemsahl-Mellingstedt

Endlich auch in Duvenstedt!



Brötchen, Brot oder süße Teile direkt an die Haustür. Backfrisch und lecker, zu bäckereüblichen Preisen.

Testen Sie unseren Service. Ein Anruf genügt und Sie erhalten eine Probelieferung gratis.

Tel 0 40 / 66 99 62 72

www.morgengold.de

Morgengold bringt's - backfrisch und lecker

Alles für Ihre Gesundheit!



ULRICH WOLF UND TEAM

HEIDE-APOTHEKE



im Walddorfer Rondell - Stüffeleck 10

Tel. 040 - 604 74 71

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 8.30 bis 13.00 Uhr und 14.30 bis 18.00 Uhr

Sa. 8.30 bis 13.00 Uhr

Bitte berücksichtigen Sie unsere Werbepartner bei Ihren Einkäufen!

Unser Service für Sie: Zusammenstellung Ihrer Reiseapotheke



POST APOTHEKE

Pächterin: G. Stobernack
Groten Hoff 12

Tel. 603 12 77 • Fax 603 48 92



WALDDÖRFER APOTHEKE

Cimin-Katrin Almstadt
Claus-Ferck-Straße 8

Tel. 603 03 67 • Fax 603 31 41
kostenlose Ruf-Nr. 0800/6030367

Ihre Apotheken in Volksdorf



Stoffe



Möbel



Küchen

PETER SCHIRMANN
RAUM-DESIGN



HAMBURG-VOLKSDORF - EULENKRUGSTR. 65 - TELEFON 603 31 37
www.schirmann.de



Rückblick auf die Winterreise nach Wildschönau

Am Sonntag, den 8.2.04 trafen wir uns, eine Gruppe von 12 Walddörfer Sportlern und Sportlerinnen, am Hauptbahnhof, um die Reise im ICE nach Wildschönau anzutreten.



Eine unserer schönen Schneewanderungen

Im ICE lernte ich die netten, abgeschlossenen Reisegefährten kennen, der älteste von 89 Jahren. Wir waren im Wildschönauer Hof in einer familiären Atmosphäre untergebracht, wo ein geselliges und fröhliches Miteinander stattfand. Wildschönau ist ein landschaftlich besonders reizvolles Hochtal in den Kitzbüheler Alpen. Unsere täglich abgesprochenen Wanderrouen in kleinen und großen Gruppen führten uns durch romantische u. abwechslungsreiche Täler, eingebettet in sanfte bis wilde Berge. Die bezaubernde Winterlandschaft führte uns hinauf bis auf verschneite Almen. Im Tiroler Holzmuseum konnten wir die Historie des Landes bis ins Detail kennen lernen. Alte Instrumente und sogar holzgeschnitzte

Fahrräder gab es zu bewundern. Auch der Langlauf in den guten Loipen kam nicht zu kurz. Insgesamt konnten wir auf Grund der harmonischen und interessanten Gruppe idyllische, abwechslungsreiche Wintererlebnisse genießen.

Meine große Anerkennung möchte ich den Mitreisenden aussprechen, die trotz der reiferen Jahren den kilometerlangen Wanderungen standhielten.

Auch meinen Dank an Lieselotte Stock, die diese Reise geplant und geleitet hat. Die Stimmung dieser winterlichen Wanderungen gibt ein kleiner Auszug aus dem Liederzyklus von Franz Schubert/Wilhelm Müller wieder.

MUT
Fließt der Schnee mir ins Gesicht,
Schütt' ich ihn herunter.
Wenn mein Herz im Busen spricht,
Sing' ich hell und munter.
Lustig in die Welt hinein, gegen
Wind und Wetter! (Auszüge)
Brigitte Siema



Unsere kleine aber feine Reisegruppe



Der Wettkampf

Am 9. Mai 2004 hatten wir einen Schwimmwettkampf. Als erstes sollten wir uns umziehen, in der Umkleide war kaum noch Platz, noch nicht mal Schränke waren frei. Es gab 14 Wettkämpfe. Als man endlich dran war, hatte man

eine schöne Erfrischung; „Das Wasser“. Es war sehr heiß in der Halle. Man musste gut aufpassen, damit man seinen Start nicht verpasste. Nantje hat uns unsere Startnummern auf den Arm geschrieben. Zum Schluss gab es noch Urkunden für jeden.

Helena Fechner



Walddörfer Sportfreund

Herausgeber: Walddörfer Sportverein von 1924 e.V., Halenreihe 34, 22359 Hamburg
Redaktion: Ulrich Lopatta, Ronia Grosstück, Tanja von Hacht
Email: redaktion@walddoerfer-sv.de
Vertrieb: Verteilung an alle Mitglieder per Post sowie Auslage bei allen Werbepartnern
Auflage: 5.000 Exemplare, erscheint vierteljährlich
Redaktionschluß: Montag, 30.08.2004
Anzeigenpreise: Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 1/2004.
Satz, Anzeigen: C.C.P. Sport & Marketing - Susanne Stürcke
Bramfelder Ch. 462 A - 22175 Hamburg - Tel. 69 79 08 08 - Fax 66 90 42 73

Der „Walddörfer Sportfreund“ ist das Informationsblatt des Walddörfer SV. Die Beiträge müssen nicht mit der Meinung des Walddörfer SV übereinstimmen. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Nachdruck von Artikeln unter Quellenangabe und bei gleichzeitiger Mitteilung an die Redaktion ausdrücklich erlaubt und gewünscht.

Hinweis für Autoren: Es werden nur Beiträge berücksichtigt, die bis Redaktionsschluss im Walddörfer SV eingegangen sind. Bevorzugt werden als Word-Textdatei gelieferte Artikel und Artikel mit Foto. Kürzungen und geringfügige Änderungen behält sich die Redaktion vor.

OTTO-SCHWEINFEST.de hänbedarf hänmittel häntechnik

OTTO SCHWEINFEST
Tangstedter Landstraße 585
22851 Norderstedt

Tel.: +49 (0) 40-547 94 11
www.otto-schweinfest.de

ROCADA
Drehstuhl ONNA
Computerwagen SMART
Wandregal SMART

in orange oder blau erhältlich

kpl. inkl. MWSt. (ohne Dekoration)

€ 399,-



Torben Mühlbach, Christopher Lege und Lena Riediger

3 Walddörfer SV-Schwimmer in Hamburger Bestenliste

Der Hamburger Schwimmverband erstellt jährlich eine Liste der 10 schnellsten Hamburger Schwimmer und Schwimmerin eines jeden Jahrganges, gegliedert nach Strecken und Disziplinen. In der veröffentlichten Bestenliste 2003 sind 3 Schwimmer des Walddörfer SV vertreten. Lena Riediger erreichte den 10. Platz über 200 Meter Brustschwimmen, Torben Mühlbach den 8. Platz über 200 Meter Rückenschwimmen und Christopher Lege erreichte den 7. Platz über 1500 Meter und den 9. Platz über 800 Meter Freistilschwimmen. Die Schwimmabteilung ehrte die Schwimmer mit einem kleinen Präsent für diese tolle Leistung. Dieses zeigt wieder einmal, dass die Schwimmer des Walddörfer SV, trotz ihrer sehr begrenzten Trainingsmöglichkeiten in Volksdorf, in der Hamburger Spitze ein Wörtchen mitzureden haben.

Im Jahr 2002 war der Walddörfer SV mit nur eine Schwimmerin vertreten, 2003 sind es schon 3 Schwimmer, das lässt uns auf die Bestenliste 2004 hoffen.

Ponyhofreise - Ein großer Erfolg

Nach liebevoller, langer und manchmal auch stressiger Organisation seitens Christiane Berkhahn ging es an einem verregneten Samstag im Mai endlich auf die lang erwartete Fahrt nach Groß Wittensee in die Hüttener Berge.

27 aufgeregte Kinder im Alter von 6 bis 16 Jahre erkämpften sich die besten Plätze im Bus und ließen sich voller Erwartungen „ihren“ Ponys entgegen kutschieren. Nach der Ankunft wurden erst mal die Zimmer verteilt und bezogen, im großen Essraum mit Saft und Kuchen alle begrüßt und dann endlich die Ponys nach Reiterfahrung verteilt. Noch waren es nur Namen wie Vossy, Biene oder Lotte, aber auch das reichte schon, um sich aufgeregt darüber auszutauschen und wild zu spekulieren. Anschließend wurde der Hof mit allen Einzelheiten und Tieren erkundet, allen voran die Katzen, die Kaninchen und die beiden freilaufenden Shettlandponys Heini und Idefix.

Es war nicht leicht, alle Kinder zu motivieren, zum gemeinsamen Abendbrot ins Haus zu kommen.

Danach wurden Ball- und Laufspiele in der Reithalle veranstaltet, wobei die Kinder langsam müder wurden, so dass sie später trotz aller Aufregungen schnell ins Land der Ponyträume entschwanden.

Am nächsten morgen war es dann endlich so weit: Alle machten sich mit den größten Erwartungen gemeinsam zu den Ponyweiden auf und fingen ihre, für eine Woche eigenen, Ponys ein. Zurück auf dem Hof ging es an die Ponypflege: Putzen, Hufe auskratzen, Mähne kämmen u.s.w.. Und dann kam sie endlich, die erste Reitstunde, aufgeteilt in Anfänger, Mittlere und „Fortis“.

Nach dem Mittagessen und ca. zwei Ruhestunden für die Vierbeiner, ging es dann mit großer Euphorie in die nächste Reitstunde. So und ähnlich gestalteten sich auch die folgenden Tage. An einigen Tagen wurde sogar aus der zweiten Reitstunde auch mal ein herrlicher Ausritt durch die wunderschöne Landschaft der Hüttener Berge.

Zum Abschluss eines Reittages machten sich alle wieder auf den Marsch zu den Weiden, um die Ponys dort in den Feierabend zu entlassen. So verbrachten wir sieben aufregende und auch anstrengende Tage auf dem Ponyhof Naeve. Verschiedene Unternehmungen wie z.B. Grillen am See, Lagerfeuer, Discoabend oder Theorieunterricht für die Hufeisenprüflinge, brachten immer wieder Abwechslung.

Am letzten Tag vor der Abreise gab es zum krönenden Abschluss für alle ein kleines Abschiedsturnier mit einer richtigen Siegerehrung inklusive Schleife und der dazugehörigen Ehrenrunde im Trab, rechts bricht ab, marsch.



Ihr ganzer Stolz: Beatrice mit ihrem Pony „Lotte“



Die Reisegruppe in Groß Wittensee - auch landschaftlich ein Erlebnis

Die Ponyhofferien waren für alle Beteiligten ein großer Erfolg und eine positive, wenn auch etwas anstrengende, Erfahrung. Wir hoffen, im nächsten Jahr wieder einige bekannte und natürlich auch viele neue Gesichter dabei zu haben.

Christiane Berkhahn, Christina Delecate



Walddorfer SV

Postvertriebsstück C 1400F

Gebühr bezahlt

Walddorfer Sportverein von 1924 e.V.

Halenreihe 32-34 • 22359 Hamburg

Nichts ist unmöglich.  **TOYOTA**

Qualität leasen.



Abbildungen ähnlich

Der neue Toyota Avensis Limousine 4-türig.

Qualität beginnt im Detail. Aus diesem Anspruch haben wir ein Automobil entwickelt.

Mit dem ersten serienmäßigen Knieairbag, dem einzigen sprachgesteuerten DVD-Navigationssystem seiner Klasse (gegen Aufpreis) und dem Geräuschniveau einer Oberklasselimousine.

ab **124,- €**

monatliche Leasingrate*

*Ein Angebot der Toyota Leasing GmbH für den Avensis 1,8 sol 4-t:

**Sonderzahlung: 5.990,- € · Laufzeit: 36 Monate ·
Laufleistung: 30.000 km · zzgl. Überführungskosten**

Stoltenberg

Automobile GmbH & Co KG

Harksheider Str. 17 • 22399 Hamburg • Tel. 60 68 90-0 • www.stoltenberg.de