

# Walddorfer

Sportfreund

[www.walddoerfer-sv.de](http://www.walddoerfer-sv.de)  
Jahrgang 50 • Nr. 3  
September 2004

# SPORT





am Bahnhof Volksdorf

Wir beraten Sie  
in Gesundheitsfragen

Farmsener Landstraße 189  
Volksdorf • Tel. 603 42 45

Alles für Ihre Gesundheit!



im Walddörfer Rondell - Stüffeleck 10  
Tel. 040 - 604 74 71

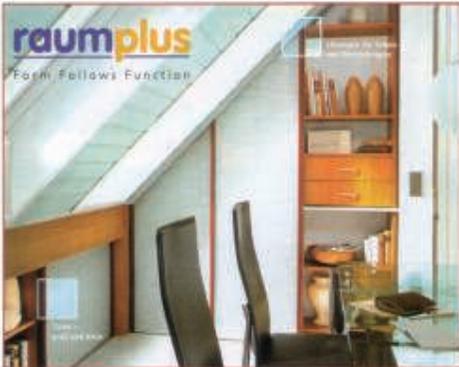
Öffnungszeiten:  
Mo-Fr: 8:30 bis 13:00 Uhr und +4:30 bis 18:00 Uhr  
Sa: 8:30 bis 13:00 Uhr

# Jetzt wieder im Heft neue Kurse beim Walddörfer SV!

Jetzt  
neu!

MARTIN POPPE

INNENAUSBAU • MÖBEL  
REPARATUREN • GARTENMÖBEL  
EINBAUSCHRÄNKE • TÜREN/FENSTER



HAMBURG • VOLKSDORF  
TELEFON 609 04 881

## Mobil



in die



## Schule

Für jeden Schulweg das richtige Fahrrad!



HAMBURG-VOLKSDORF

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

Riesenauswahl: Über  
1.000 Fahrräder auf zwei Etagen

## INHALT

### Unser Titelthema

• Partner im Sport! 3, 6, 18

### Verein aktuell

- Studio: Fit durch den Winter 5
- Zeltlager TSG Bergedorf 4
- Jugendausschuss: Partytruck 5

### Wir stellen vor

- Timm Voßgerau 4

### Termine

- Kinderturnshow mit Rolf Zuckowski 6
- Deutsches Turnfest 2005 8
- Olympiamuseum 7
- Seiltanz 8
- Weihnachtsmarkt 9
- Kindertheatergruppe 9
- Große Geburtstagsfeier Ernst Boye/Liselotte Stock 9

### Abteilungsberichte

- Badminton Auf die Neue Saison 10
- Basketball Spielbericht 10
- Fußball Dank 10
- RSG: 5 Goldmedallien für Gymnastinnen Milagro 20
- Inlinhockey der Damen 12
- Karate-Do »Lehrgang der...« 17
- KITU Olympiade 19
- Leichtathletik: 24-Stunden-Lauf 17
- Rock 'n' Roll »Rostock rock« 18
- Tanzen: Erfolgreiche Jugendarbeit Aufstieg in die S-Klasse 22
- Ski: Skigymnastik Wasserski und DSV auf Extra-Tour 21
- Gymnastik-Damen Warmmünde 24
- Sponsorfirmer »Dankel« 6

### Unser Sportangebot

- Von Aerobic bis Yoga! Für jeden was dabei« **Mittelteil**

### Allgemeines

- Impressum 26
- Kontakt 26

### Bildnachweis

Titel Fotostudio Volksdorf, Peter Albers und viele andere Sportfreunde.

## EDITORIAL



Liebe Leser,

Partner geben Sicherheit und Geborgenheit. Als Partnerschaft kann man eine Gemeinschaft zwischen zwei oder mehreren Personen bezeichnen, eine wirtschaftliche Gemeinschaft verschiedener Unternehmen oder die staatliche Zusammenarbeit, die über die rein bürokratische Ebene hinausgeht. Das besondere an diesen Partnerschaften / Gemeinschaften ist, dass diese Gruppen emotionale Bindungskräfte aufweisen und ein Zusammengehörigkeitsgefühl (Wir-Gefühl) vorhanden ist. Zu einer dauerhaften, tiefen (Partner-) Beziehung gehört eine große Harmonie. Sie basiert auf Grundgefühlen wie Liebe, Achtung und Anerkennung, Vertrauen und gegenseitiges Verantwortungsgefühl. Bei echten Partnerschaften entwickelt sich aus dem Ich- und Du-Gefühl ein Wir-Gefühl. Zwei wichtige Aspekte einer guten Partnerschaft sind das besonders intensive gemeinsame Erleben und eine fortdauernde Qualität der Beziehung. Durch gute Partnerschaften eröffnen sich ganz neue Dimensionen der Lebensqualität. Das Wir-Gefühl ist mehr als nur die Summe dessen, was die Partner in die Beziehung einbringen. Durch die Interaktion der Beteiligten entstehen neue Sinnhalte. Leider steht das Wir-Gefühl in einer Ellenbogen-Gesellschaft nicht immer an erster Stelle. Umso wichtiger ist es, wenn man einem Partner Vertrauen kann und es möglich ist, sich grenzenlos fallen zu lassen. Danica Metzner und Florian Lorenz haben absolutes Vertrauen zueinander (Titel und Seite 18). Beide tragen ein Höchstmaß an Verantwortung. Für mich gibt es keine bessere Schule als den Sport um zu lernen Verantwortung zu tragen und umgekehrt jemandem blind zu vertrauen. Ein schönes Beispiel ist dafür auch das Klettern und das Sichern durch den Partner.

Ihr  
Ulrich Lopatta

Zusammenhang bedanken wir uns noch einmal recht herzlich bei allen Firmen, die bei unserem Sommerspiel im Studio (Seite 6) mitgemacht haben und bitten unsere Mitglieder, diese Partner beim nächsten Einkauf zu berücksichtigen.

Leider ist der Begriff »Partner des Sports« zur Zeit auch sehr strapaziert. Mir scheint, dass einige Vertreter der Politik oder der Behörden, diesen Begriff nicht mit Leben erfüllen können. Eine Partnerschaft ist immer eine komplexe Verbindung und darf nie eindimensional sein. Das Zusammenspiel beider Partner ist entscheidend für jede geplante Leistung.

Der Walddörfer SV möchte immer ein guter Partner sein. Natürlich können nicht knapp 5.700 Mitglieder eine emotionale Ebene haben, aber Vertrauen zueinander und dass alle gemeinsam Spaß am Sport haben möchten und die Ziele des Vereins fördern wollen, gibt ein gutes Gefühl.

Ihr  
Ulrich Lopatta



Walddörfer SV

### Hallo Sportfreunde/Innen!

Wer hat Lust, mich auf dem Sylvesterlauf 2004 zu begleiten?

Da ich blind bin, und den Wunsch habe, am Volkslauf teilzunehmen, wäre ich sehr froh, wenn mich jemand von Euch/Ihnen an die Hand nähme. Ich würde gerne zwei Runden (5,6 Km) laufen. Um eine Vertrauensbasis zwischen uns aufzubauen, bitte ich um vorherigen Kontakt.

Keine Angst vor diesem Schritt! Zwei Sylvesterläufe habe ich schon, mit sehender Begleitung, selbst bei schlechter Wegbedingung (Glatteis), mitgemacht.

Da ich keinen Anrufbeantworter besitze, wäre es am besten, Sie hinterlassen im Sportforum Ihren Namen und die Telefonnummer.

Heike Viereg

**Step-Aerobic**

Für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren  Walddörfer SV

**Step - Aerobic Kurs**  
Fit durch den Winter

Im Sportforum Saal 2

Gelenkschonender Muskelaufbau durch Training mit dem eigenen Körpergewicht

Beginn: Sonntag, 24.10.04 bis 19.12.04.

Kosten:  
30,- € für Mitglieder  
57,- € für Nichtmitglieder

Trainerin: Kristina Braasch

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



**Timm bietet für alle Mitglieder des Walddorfer Sportverein Kinderbetreuung im Sportforum an.**

**Timm Voßgerau**

Seit drei Jahren bietet der Walddorfer SV jungen Schulabgängern die Möglichkeit, ein Freiwilliges Soziales Jahr im Verein zu absolvieren. Nachdem es sich in den letzten beiden Jahren um zwei junge Frauen handelte, hat nun erstmals ein Mann die Möglichkeit, sich hier aktiv im Sportbereich und in der Kinderbetreuung zu engagieren.

Der 19-jährige Timm Voßgerau hat am 01. August die Herausforderung angenommen und wird den Walddorfer Sportverein nun ein Jahr lang begleiten.

»Timm, wie kommt man als Mann dazu, ein FSJ zu machen?«

Ich habe einiges über das soziale Jahr gelesen und fand es von Anfang an sehr interessant. Auf die Idee mich zu bewerben bin ich allerdings durch den Verein selber gekommen. Für Männer besteht die Möglichkeit des FSJ auch erst seit 2 Jahren und gilt als Alternative zum Zivildienst. Allerdings ist das soziale Jahr auch 2 Monate länger als der Zivildienst.

In meinem Bekanntenkreis kenne ich aber keine weiteren jungen Männer, die sich für ein FSJ entschieden haben.

»Fühlst Du Dich wohl in der Kinderbetreuung?«

Ja, es macht mir viel Spaß! Ich arbeite ohnehin gerne mit Kindern zusammen und von daher ist es für mich kein Problem, auch wenn diese Art der Betreuung noch etwas ungewohnt ist. Aber der Umgang mit Kindern ist mir nicht fremd. Seit einiger Zeit übernehme ich ab und zu das Rock´n´Roll Training für Kinder ab 6 Jahren und helfe außerdem beim Kinderturnen.

»Wo liegen Deine weiteren Schwerpunkte während des kommenden Jahres?«

In den kommenden Wochen ist eine Rock´n´Roll AG in der Gesamtschule Walddorfer geplant, die ich übernehmen werde. Desweiteren bin ich überall zu finden, wo Hilfe gebraucht wird.

Ich bin beim Integrationssport dabei, helfe montags beim Kinderturnen und würde zum Ende des Jahres sehr gern bei der Kindertheatergruppe zuschauen und bei den Proben für das Weihnachtsmärchen dabei sein.

Außerdem bin ich ja noch Fitnesstrainer im Gesundheits- und Fitnessstudio und trainiere wie gesagt ab und zu Kinder und Jugendliche im Rock´n´Roll.

»Was hast Du nach dem FSJ vor? Bleibst Du im Sportbereich?«

Privat bestimmt! Beruflich bin ich mir noch nicht so ganz sicher. Ich würde gerne etwas mit Wirtschaft machen, weiß aber noch nicht, ob ich studieren will oder ob ich eine Ausbildung machen möchte.

Timm, Dankeschön für Deine Offenheit. Wir wünschen Dir eine angenehme, spannende und mit viel Freude ausgefüllte Zeit beim Walddorfer Sportverein.

**Christina Deleate**

**BEHRENSDORF 2004**

**Sommerferien in Behrensdorf 2004 So war es wirklich!**

Wie jedes Jahr ging es in den Sommerferien auf große Fahrt. Und ein paar Walddorfer SVler waren wieder mit im Zeltlager der TSG Bergedorf in Behrensdorf. Sommer, Sand und gute Laune und viele neue und alt bekannte Gesichter – das alles ist Behrensdorf. Für drei Wochen im Zelt leben und Essen aus der Plastikschüssel, bei Regen Gummistiefel tragen und bei gutem Wetter an den Strand. Und das alles mit über 350 Kindern, Betreuern, Animationsteam und Küchenpersonal. Ein riesen Gaudi. Es ist schwierig zu vermitteln, was da im Zeltlager alles so los war und warum man einfach dabei sein muss. Trotzdem sollen hier einige Highlight genannt werden:

Da ist zum einen der WALDDORFER SV Partytruck, der ja vom Stadtleifest allgemein bekannt ist. Nur das diesmal wirklich fahren kann und ein Anhänger ist. Mit lauter Musik geht es durch das Dorf, was eigentlich nur aus 2 großen Campingplätzen und dem Zeltlager besteht. Und die Geisterbahn, die von den Betreuern und dem Animationsteam im Wald aufgebaut wird und von Jahr zu Jahr unheimlicher wird. Natürlich darf man die vielen Discos und den Mottotag nicht vergessen. Diese Jahr hieß es: Unter dem Meer. Ariel die Meerjungfrau war dabei, ihr Reich gegen böse Fische zu verteidigen. Alles dies sind nur kleine Eindrücke. Wer aber Lust hat mehr darüber zu erfahren, kann sich gerne beim Jugendausschuss melden und dann nächstes Jahr mitfahren.

**Oliver Marien**



**Sommer, Sand und gute Laune im Zeltlager in Behrensdorf.**

Auch in diesem Jahr waren sie wieder im Einsatz: die unermüdeten Helfer für das aufwendige Schmück-Szenario des Walddorfer SV-Partytrucks. Die Jugendausschuss-Mitglieder des Walddorfer Sportverein gaben sich alle Mühe und verwandelten mit viel Spaß und Hingabe den ansonsten recht durchschnittlichen LKW in ein schrilles, auf fallendes Party-Gefährt, das seinen großen Auftritt wie jedes Jahr auf dem

Volksdorfer Stadtleifest hatte. Bereits die Fahrt dorthin wurde für das »Alu-Monster« zum Erlebnis, denn die großen Scheinwerfer und die liebevolle Verpackung ließen sich nicht so ohne weiteres an jedem Baum vorbeimanhövieren. Aber letzten Endes erreichte er doch sein Ziel und sorgte auf dem Stadtleifest dafür, dass auch die Jugendlichen zu ihrem musikalischem Recht kamen.

**Kirsi Moje**



**Auch ein Partytruck muss geschmückt werden.**



**Kirsi Moje, Sarah Reimuth, Meta Meißner und Vincent schmücken und verkleiden was das Zeug hält.**

**DAS STUDIO: FIT DURCH DEN WINTER**

Ja, er war da, lang ersehnt und leider doch nur von kurzer Dauer – der Sommer. Nun werden die Tage wieder kürzer, wir bewegen uns weniger an der frischen Luft, essen deftiger und sehnen uns an den trüben Tagen nach Sonnenlicht.

Was kann ich tun, um auch im Winter fit und gesund zu bleiben?

Körperliches Training an der frischen Luft, gerade im Winterhalbjahr, trainiert nicht nur die Ausdauer sondern stimuliert zugleich auch unser Immunsystem. Schon 3x in der Woche eine halbe Stunde moderates Ausdauertraining (eventuell mit Pulsuhr), regt das Immunsystem an. Das Training hilft beim Abbau von alltäglich anfallendem Stress, reguliert den Anstieg der Stresshormone Adrenalin und Kortisol, es hilft zusätzlich den Blutdruck und den Blutzuckerspiegel zu senken.

Begleitende Unterstützung der Immunabwehr durch ausreichende Vitamin + Nährstoffzufuhr ist gerade im Winter besonders wichtig. Vitamin C (100 mg pro Tag) und Zink (15 mg pro Tag) sind hier von großer Bedeutung. Nahrungsmittel, wie rote Paprika, Orangen, Fisch, Milch und Vollkornprodukte liefern uns diese wertvollen Vitamine, die ein wirksames

Mittel sind, um Erkältungen in Dauer und Schwere zu verringern. Zusätzlich ist es besonders wichtig, eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (2-3 Liter pro Tag) sicherzustellen.

Unser Körper ist auf ausreichende Pausen angewiesen, Trainingseinheiten sollten nicht dicht aufeinander folgen, 48 Stunden Pause braucht der Körper, um sich zu erholen, nach einem intensiven Training. In dieser Zeit ist die Stimulation des Immunsystems durch Wechselgüsse, -duschen oder durch Saunagänge hilfreich und nützlich.

Ausdauersport ist auch das beste Mittel gegen eine leichte saisonale Depression, denn beim Laufen, Walken, Radfahren etc. werden »Glückshormone« (Serotonin) ausgestoßen, die uns über Leistungsabfall, verstärkte Müdigkeit und verringerten Antrieb hinweghelfen. Über die Haut wird zusätzlich Vitamin D gebildet, welches die Knochen stärkt und vor Osteoporose schützt.

Nicht zuletzt stärken soziale Kontakte unser Immunsystem und helfen uns fit und sportlich über den Winter zu kommen.

Unser Anliegen im Studio des Walddorfer SV ist es, für jeden individuell einen Trainingsplan zu erarbeiten, der sich gut mit Outdooraktivitäten kombinieren

lässt. Wir sind selbstverständlich für alle Fragen rund um das Training und die Themen Wellness und Ernährung zu sprechen. Der Walddorfer SV bietet auch in diesem Jahr wieder viele Outdoor-Aktivitäten an, von Walken, Rad-

fahren, Joggen, bis hin zum Nordic Walking, die auch bei Minustemperaturen viel Spaß und mit entsprechender Funktionskleidung uns gesund durch den Winter bringen.

**Jessica Behn**



**Nordic Walking macht fit für den Winter.**

## Kinderbetreuung für ALLE!

Jeden Montag bis Freitag von 9:30 Uhr bis 12:30 Uhr ist unsere Kinderbetreuung im Sportforum geöffnet.



Dieser Service gilt nicht nur für Studiomitglieder, sondern kann von allen Vereinsmitgliedern in Anspruch genommen werden!

## DANKE!

Das Sommerspiel im Gesundheits- und Fitness-Studio (wir berichteten) ist ein voller Erfolg geworden! Wir bedanken uns bei allen beteiligten Firmen! Wir bitten alle unsere Mitglieder diese Firmen bei ihren nächsten Einkäufen zu besuchen.

- Fielmann Volksdorf
- Douglas Volksdorf
- VW Petschallies
- Fotostudio Liebenow
- Venice Beach
- Reformhaus Volksdorf
- HIS (Hamburger Inlineschule)
- Koralle/Kino
- Sport Kemper
- Jänisch Strohmaier
- Der Walldorfer/Sven Naumann
- Sport Clausen
- Kosmetikstudio »Lydia Blaudzun«
- Restaurant »Eulenkrug«
- Metzgerei Fam. Dreymann
- Tischlerei Rahf
- China-Restaurant »Jasmin«
- Pizzeria »Italia«
- Friseur Väino
- Buchhandlung I.V. Behr
- Weinhandlung »Magasin de Vins«
- Ungarische Spezialitäten
- Schuster Paulig
- Fahrrad Prager
- Fahrrad Ehrig
- Blockhouse Volksdorf
- Restaurant »Golden Door«
- Massagepraxis Szczypek
- Apotheke am Bahnhof

### Neue Indoor-Cycling Kurse:

Am Dienstag Abend mit Uwe und Samstag Nachmittag mit Janita.

**Pilates:** Mit Susanne, jetzt auch am Mittwoch Vormittag.

**Rückenfitness:** Jetzt früher, mit Susanne am Mittwoch Abend.

### Fun Dance:

Wer Choreografien liebt, jetzt mit Anna Waclawek am Mittwoch Abend.

**Step II:** Mit Anna Waclawek für Fortgeschrittene am Freitag Vormittag

Neue »sanfte« Angebote am Samstag: **Rückenfitness & Qi Gong:** Mit Ute

### Workshops im Herbst:

Auch für Nichtmitglieder! Begrenzte Teilnehmerzahlen. Anmeldung und Preise beim Service im Sportforum. Alle Workshops finden, immer Samstags von 16.00-17.30 Uhr im Walldorfer Sportforum, Gym II statt.

### Workshops im November:

**Body & Mind:** Wie entspanne ich richtig? Ihr lernt durch autogenes Training den Alltag gelassener zu meistern und für das eigene Wohlbefinden zu sorgen. Durch Atemkontrolle gelingt es, Ziele zu fokussieren und Probleme zu bewältigen. Die Leitung hat Kristiane Schulz.

### 5 Lange Saunanächte:

Ab November, jeden 1. Freitag im Monat bis 0.00 Uhr.

### Wellnesstag:

Am Samstag, 27. November mit speziellen Kursangeboten, Massagen und Wellnessbehandlungen.

### Workshops im Dezember:

**Weihnachts-Fatburner:** Dem Weihnachtsspeck schon vorher an den Kragen. Fettverbrennung durch intensives Intervalltraining und gezielte Problemzonengymnastik. Die Leitung hat Ingrid Lißner. **Axel Knauf**

### Beitrittsalter für das Gesundheits- und Fitness-Studio gesenkt!

Aufgrund der guten Erfahrungen und der Trainingserfolge bei Jugendlichen, senkt das Sportstudio des Walldorfer SV ab sofort das Eintrittsalter auf 17 Jahre! Erforderlich ist dann die Unterschrift der Erziehungsberechtigten, die auch die Verantwortung bis zum vollendeten 18 Lebensjahr behalten. Um Mitglied zu werden, benötigen Interessenten nur einen Termin für die Eingangsanalyse. **Axel Knauf**



### Deutsches Sport & Olympia Museum Köln – das Mitmachmuseum

Im Zentrum von Köln, direkt am Rhein gelegen, befindet sich ein wahres Juwel in der deutschen Museumslandschaft, das Deutsche Sport & Olympia Museum. Schon von weitem beeindruckt der massive Steinbau, der früher als Zoll- und Lagerhalle diente, durch seine wuchtige Architektur mit einer ganz besonderen Ausstrahlung.

### Eine Zeitreise durch die Welt des Sports.

Beim Besuch des Museums durchlebt der Besucher eine Zeitreise durch die Welt des Sports. Beginnend bei den Anfängen im antiken Griechenland über die Geschichte der Olympischen Spiele gelangt man schließlich zu sportlichen Ereignissen der Gegenwart. Somit hat der Besucher die einmalige Gelegenheit sich an die »großen Momente der Sportgeschichte« zurück zu erinnern.

Das Museum gliedert sich in 3 Bereiche, in der Parterre befindet sich die Kulturplattform des Sports, die Kuriositäten aus den vergangenen Jahren 100 Jahren, darunter ein merkwürdiges Kaffeeservice aus dem Jahre 1989 und ein 96er Benetton Renault von Michael Schumacher präsentiert, in der 1. Etage befindet sich die das Herzstück des Museums die Dauerausstellung, welche den Besucher mitnimmt auf eine Zeitreise durch die Welt des Sports. Auf dem Dach des Museums erwartet dann Kölns höchstgelegener Sportplatz die Besucher und lädt zum Fußball, Volleyball oder Basketball spielen ein.

Abgerundet wird das Angebot durch eine Cafeteria mit Rheinterrasse, ein Studio, in welchem immer wieder Themenabende und Fernsehproduktionen stattfinden und die Wechselausstellung, in der regelmäßig Ausstellungen zu aktuellen und historisch bedeutsamen Themen gezeigt werden.

### Antike, »Turnvater« Jahn und englischer Sport.

Nach dem der Besucher die Zeitschleuse passiert hat, erhält er zunächst einen Einblick in die Welt des Sports zu Zeiten von Herakles im antiken Griechenland. Unter anderem werden der Ablauf und der Aufbau der ersten sportlichen Wettkämpfe – den Vorreitern der Olympischen Spiele – veranschaulicht.

Als weiterer Orientierungspunkt des modernen Sports gilt das Turnen, das besonders in Deutschland praktiziert wurde. Gleichsam wie in einem Zeitsprung gelangt man von der Antike in die Welt des 19. Jahrhunderts und erlebt in einer nachempfundenen Turnhalle unter den strengen Blicken von »Turnvater« Jahn die Atmosphäre eines zeitgenössischen Turnerverbandes mit seinen streng geordneten Formen.

Der moderne Sport, so wie er heute praktiziert wird, erhielt jedoch die entscheidenden Impulse aus England. Ein liebevoll hergerichtetes englisches Wettbüro lenkt den Blick auf die Frage nach Sieger und Verlierer und damit einem Hauptmerkmal des modernen Sports, das dem Turnen noch weitgehend fremd war.

Entlang einer Tartanbahn, der »Timeliner«, gruppieren sich daran anschließend Ausstellungsräume, die sich besonderen Themen widmen. Die Geschichte der Olympischen Spiele in Deutschland wird besonders hervorgehoben und an die Spiele in Berlin 1936 und München 1972 erinnert. Daneben steht der »Moderne Leistungssport« im Mittelpunkt. Hier werden unter anderem Sportarten wie Fußball, Boxen, Rad- und Motorsport vorgestellt. Zu den Highlights gehören eine Vielzahl von Originalobjekten, darunter ein Schuh der Größe 59 von US-Basketballspieler Shaq O'Neal, ein Kostüm der Eiskunstlauf-Ikone Katharina Witt oder des »Goldtriko« von Ulrike Meyfahrt aus dem Jahre 1972.

### Sport bewegt uns. Und Euch.

Das Deutsche Sport & Olympia Museum ist ein »Mitmach-Museum« und erfreut sich insbesondere aufgrund der für den Besucher gegebenen Möglichkeiten selbst sportlich aktiv zu werden großer Beliebtheit.

Hierzu zählen dem unter anderem eine Weitsprunganlage, ein Boxing sowie die Original-Torwand aus dem



Das Deutsche Sport und Olympia-Museum in Köln.



Der 96er Benetton Renault von Michael Schumacher.

### Gewinnspiel des Walldorfer SV:

Frage: »Wo finden die nächsten olympischen Spiele statt?«

Zu gewinnen gibt es einen Besuch der Deutschen Sport & Olympia Museums für die Trainingsgruppe (max. 20 Person zzgl. 2 Begleiter) des Gewinner. Antwort an den Walldorfer Sportverein.

Das familienfreundliche Museum bietet neben dem normalen Museumsbesuch auch Führungen insbesondere für Jugendgruppen, Schulklassen und Vereine an. Die Museumspädagogen des Deutschen Sport & Olympia Museum haben für viele Gelegenheiten das passende Programm vorbereitet, nicht zuletzt für sportlich-aktive Geburtstagsfeiern.

Kontakt zum Museum kann man wie folgt aufnehmen:

Deutsches Sport & Olympia Museum  
Rheinuhafen 1, 50678 Köln

Fon: 0221/33609 - 0 oder - 59 (Besucherdienst, Fr. Kölsch)

www.sportmuseum-koeln.de



Im Windkanal ist die Wucht des Windes deutlich zu spüren.

## WINTERKINDER-TURNSHOW

### Mit Rolf Zuckowski

27. 11. 2004 - 16:00 Uhr

28. 11. 2004 - 16:00 Uhr

### In der Sporthalle Hamburg Mit Kindern des Walldorfer Sportvereins.

Rolf Zuckowski, der Rolf Zuckowski Chor und 500 Kinder aus Hamburger Turn- und Sportvereinen laden ein, den 1. Advent einmal ganz anders zu feiern.

Tip...Tap...Tip...Tap... können alle kleinen und großen ZuschauerInnen dem Geheimnis der 24 Türchen des Adventskalenders auf die Spur kommen. Unter dem Motto: »Bewegung schenken« öffnen sich 24 »Bewegungstüren« und geben den Blick frei für eine faszinierende Kinderbewegungswelt.

Mit den schönsten »Winterkinder«-Songs, fantasievoll choreografiert, ist winterliche und weihnachtliche Stimmung pur garantiert.

Feiern Sie mit Ihren Kindern doch einfach mit und lassen sich verzaubern.

TeilnehmerInnen der diesjährigen Kinderturnlizenz gestalten für alle kleinen und großen ZuschauerInnen ein jeweils 1-stündiges Bewegungsprogramm vor der Show.



**Karten- und Infohotline:**  
**040-41908-273**

## TORWAND zu vermieten!

Sie sind Fußballfan oder suchen einfach nur eine außergewöhnliche Möglichkeit für Ihre nächste Gartenparty oder Kindergeburtstag?

Möchten Sie mehr Informationen?  
Oder gleich buchen?

Fragen Sie jetzt im Sportforum nach!

## AIRTRAMP/HÜPFBURG zu vermieten!

Die Spaßattraktion für ihre Kinder auf Geburtstagsfeiern, Straßen- oder Firmenfesten ist unsere **6 x 6 Meter große Hüpfburg**, die der Walddorfer Sportverein für 150,-€/Tag vermietet.

Möchten Sie mehr Informationen?  
Oder gleich buchen?

Fragen Sie jetzt im Sportforum nach!

## INSERENTEN

Bitte berücksichtigen Sie bei Ihren nächsten Einkäufen unsere Partnerfirmen, die Fachhändler und Inserenten, unterstützen Sie diese, wie sie uns unterstützen.

Mit gegenseitiger Hilfe können wir unsere schönen Walddorfer noch attraktiver, liebens- und lebenswerter machen.

### Wusstet ihr eigentlich, dass das Deutsche Turnfest die 2. Größte Sportveranstaltung nach den Olympischen Spielen ist?

Und wer bei dem Namen nun denkt, es würde sich nur um eine Turnveranstaltung handeln, ist dabei auf dem Holzweg. In Wirklichkeit ist es ein riesen Sportfest, wo an vielen verschiedenen Wettkämpfen mitwirken kann. Da wären:

- Trampolin
- Gerätturnen
- Faustball
- Indiacca
- Volleyball
- Leichtathletik
- Und so weiter...
- RSG
- Orientierungslauf
- Prellball
- Völkerball
- Handball
- Schwimmen

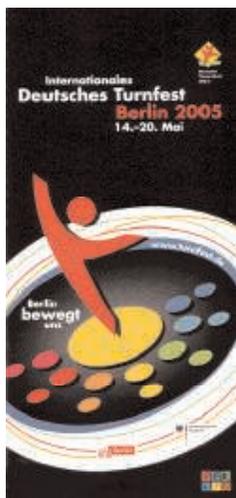
Und wer keine Lust hat an einem Wettkampf teil zu nehmen, der kann

sich entweder bei verschiedensten Akademien (Gym- und Dance Akademie, Fitness- und Aerobic Akademie, Gesundheitsport Akademie usw.) fortbilden oder einfach nur bei den zahlreichen Mitmachangeboten teilnehmen. Wer keine Lust auf Sport hat, der sieht sich einfach die Stadt an und besucht diverse Veranstaltungen in Berlin. Das Turnfest findet in den Pfingstferien vom 14. bis 20. Mai statt.

Noch Fragen? Wer also Interesse hat, der schreibt sich einfach auf die Liste „Interessenten Deutsches Turnfest 2005“ und ich melde mich bei euch.

Ach übrigens im Walddorfer SV Forum liegt hinter dem Tresen die Ausschreibung oder schaut einfach unter [www.turnfest.de](http://www.turnfest.de) nach.

Viele Grüße euer Festturnwart  
*Oliver Marien*



Lieselotte Stock, seit 50 Jahren Turn- und Sportlehrerin im Verein, feiert im September ihren 85. Geburtstag und ist immer noch aktiv!

Selbst früher Kunstturnerin, übernahm sie 1954 das Training für unsere Turnerinnen, später das Kinderturnen und ab 1960 mit großem Erfolg das Training der Leichtathletinnen. Sie rief die Wandergruppe ins Leben und organisierte über viele Jahre die Wanderungen und Wanderreisen. Sie wurde zur „Turmmutter“ des Vereins und es wäre zu viel, alle ihre Verdienste aufzuzählen.

Das gilt auch für den jetzt 90 Jahre alt gewordenen Ernst Boye!

Auch er ist vor 50 Jahren zur Turnabteilung gekommen, zusammen mit seiner leider inzwischen verstorbenen Frau Anna. Ungeahnt organisatorische Fähigkeiten bewies Ernst, als er die Spartenleitung der Turnabteilung übernahm, später dann auch noch zweiter und dann erster Vorsitzender des WALDDORFER SV wurde, stets tatkräftig von seiner Anna unterstützt. Unter der Leitung von Ernst wuchsen die Mitgliederzahlen der Turnabteilung und der von ihm ins Leben gerufenen weiteren Abteilungen enorm an. Ihm ist auch hauptsächlich zu verdanken, das endlich das lange geplante Klubhaus Wirklichkeit wurde. Später dann viele Jahre Mitglied des Ältestenrates stand er immer dem Verein zur Verfügung. Er ist auch mit 90 Jahren immer noch sportlich aktiv.

Wolfgang Wiese

### Liebe Lieselotte, lieber Ernst,



50 Jahre lang war ich Euer »Begleiter« bei Eurem Wirken im Walddorfer SV und ich gratuliere Euch herzlich zu den Geburtstagen, sicher auch im Namen aller Eurer Sportfreundinnen und -freunden, wünsche Euch alles Gute für die Zukunft und dass Ihr dem Verein noch lange erhalten bleibt!

Euer Sportfreund Wolfgang Wiese

### Kindertheatergruppe Weihnachtsmärchen

Hallo, liebe Kindertheaterfreunde,

während sich draußen die Sonne noch einmal so richtig anstrengt, um uns vorzugaukeln, dass wir uns noch mitten im Sommer befinden, herrscht im Saal 1 reges Treiben:

Es weihnachtet sehr! Achtzehn Kinder proben für das Weihnachtsmärchen »Dornröschen«, und dabei geht es meist recht lustig zu. »Dornröschen« ist nicht nur ein ernstes Märchen, sondern auch sehr romantisch und obendrein gibt es noch viel zu lachen. Aber mehr will ich nicht verraten, denn wir wünschen uns ja viele, viele Zuschauer!



Unsere Aufführungen finden statt am

- **Freitag:**  
3. Dezember 2004, um 16.00 Uhr
- **Sonabend:**  
4. Dezember 2004, um 14.00 und 16.30 Uhr
- **Sonntag:**  
5. Dezember 2004, um 14.00 und 16.30 Uhr

im Walddorfer Sportforum, Saal 1

Wir freuen uns auf Euch alle!

Eure Christel Busch und das Kindertheaterteam.

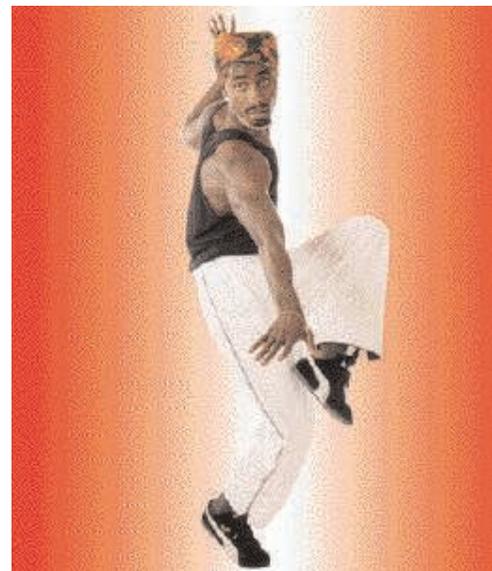


Kurse und Wochenend-Workshops mit Michel Duah sind in Planung!

- Video-Clip-Dancing
- Street-Dance
- Freestyle Dance

Möchten Sie mehr Informationen?  
Und sich gleich auf die Interessentenliste setzen lassen?

Fragen Sie jetzt gleich im Sportforum nach!



Auf dem Stadteifst haben wir gesehen, wie es aussehen kann, wenn man Seilakrobatik perfekt beherrscht. Um nicht nur staunend daneben zu stehen, sondern es selber einmal auszuprobieren, bietet die Seiltanztrainerin Birte Koch einen Workshop am Wochenende (jeweils drei Stunden an beiden Tagen) an, bei dem die Schulung der Körperbalance im Vordergrund steht. Hier wird vermittelt, wie man über ein Hochseil läuft, darauf kniet oder tanzt. Mitzubringen sind außer Sportkleidung nur Gymnastikschuhe oder dicke Socken. Die Kosten liegen bei 30,- € für Mitglieder und 35,- € für Nichtmitglieder. Informationen und Anmeldung für diesen Workshop erfolgt ab sofort im Walddorfer Sportforum. Die Termine werden noch bekannt gegeben.

Christina Delecate

## Demnächst wieder ein Workshop

## Seilakrobatik

Schulung der Körperbalance



Lernen über ein Hochseil zu laufen, darauf zu sitzen, zu knien und zu tanzen. Bitte bringt Sportkleidung und Gymnastikschuhe oder dicke Socken mit.

Wochenendkurs: Sonnabends und Sonntags jeweils 3 Stunden im Sportforum Saal 2

Kosten: 30,- € für Mitglieder  
35,- € für Nichtmitglieder



Seiltanztrainerin, Birte Koch

Interessierte melden sich bitte im Sportforum oder telefonisch unter: 64 50 62 - 0

### 8. Weihnachtsmarkt der Hobbykünstler

Die Vorbereitungen für den diesjährigen Weihnachtsmarkt der Hobbykünstler im Walddorfer SV sind angefallen, die ersten Einladungen wurden bereits verschickt.

Unsere Ausstellung soll in diesem Jahr am Sonntag, den 21. November 2004 von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr im Walddorfer Sportforum, Saal I, Hallenreie 32 - 34, stattfinden. Auch diesmal ist das Angebot wieder vielfältig gestaltet. Es reicht von Keramik, Holzarbeiten, Puppen und Teddys über Weihnachtsschmuck, 3-D-Bildern, Gemälden bis hin zu Socken, Grußkarten, Stoffarbeiten, Vogelhäusern, Krippen, Gestecken und Kränzen und vieles, vieles mehr. — Auch für das leibliche Wohl ist mit Würstchen, belegten Brötchen, Kuchen und



warmen und kalten Getränken gesorgt. Für die Kinder besteht wieder die Möglichkeit, sich in einer kleinen Ecke zu beschäftigen. Wir Aussteller freuen uns schon auf Sie und hoffen auf ein gutes Gelingen.

Im Namen der Aussteller mit vielen Grüßen, Angelika Boysen.

## BADMINTON – AUF IN DIE NEUE SAISON – MINI TRAINING

### Auf in die neue Saison

Die Verbandsliga wurde gehalten, nun ist das Ziel der Aufsteiger in die nächst höhere Klasse. Durch unseren Neuzugang Peer Winkelmann, der ab dieser Saison fest für den Walddorfer SV spielt, ist die Zielsetzung nicht unrealistisch. In einem Interview äußerte er sich positiv über Mannschaft und Aufstiegschancen: »Wir werden weiterhin hart trainieren und angreifen. Ich selbst sehe 3-4 mal die Woche in der Halle, um meine augenblickliche Form zu halten.« Weiterhin sagte er:

»Das gesamte Team ist in einer sehr guten Verfassung, alle sind heiß auf die Saison und wollen den Aufstieg.«

Trainer und Bundesligaspieler Christian Barthel bereitete die Mannschaft mit erstklassigem Training auch während der Sommerferien auf die nun anstehende Saison vor. Als vorbereitendes Turnier werden im September die Ostsee-X-Born-Open in Kappein von vielen Mannschaftsspielern besucht, es werden Platzierungen unter den Top 3 in den verschiedenen Disziplinen erwartet.

### Mini-Training

Seit nunmehr fast 17 Jahren läuft das Mini-Training an der Schule Eulenkrukgasse sehr erfolgreich und hat viele Schüler dem Badminton näher gebracht. Da hauptsächlich der »Spaß am Sport« im Vordergrund steht, werden die Kids, betreut durch die Trainer Ole und Simon, nicht nur an Badminton herangeführt, sondern erleben auch eine Mischung aus diversen Ballsportarten sowie Lauf- und Fangspielen. Unterstützt wird das Mi-



Simon Riehm



Die Minis der Badmintonabteilung.



Das gesamte Team ist in einer sehr guten Verfassung, alle sind heiß auf die Saison und wollen den Aufstieg.

## SPIELBERICHT BASKETBALL

### Walddorfer Korbschützen melden sich erfolgreich zurück!

#### Walddorfer SV-1.Herren

HH-Oberliga  
2.Spieltag:  
Walddorfer SV : MTV Lüneburg  
Endergebnis: 90:44

Nach Vierteln:  
20:7; 21:10; 30:10; 19:17

Das 1. Herrenteam der Walddorfer SV-Basketballabteilung startet in die neue Saison mit zwei Siegen in Folge.

Nach dem deutlichen Auswärtssieg über Aufsteiger Grün-Weiss Harburg (63:78) am ersten Spieltag, gelang den Walddorfern bei ihrer Heimpremiere gegen den MTV Lüneburg am letzten Wochenende mit 90:44 (41:17) ein großartiger Kontersieg. Nach der insgesamt mehr als enttäuschenden und für die Spieler frustrierenden vorangegangenen Saison, die man als Tabellenletzter der 1.Regionalliga-Nord beendet hatte, ist dieser erfolgreiche Start wie Balsam auf der Haut. Dennoch hatte das letzte Jahr deutliche Spuren hinterlassen. Nach dem Abstieg verließen viele Akteure die Mannschaft. Insgesamt verblie-

ben nur noch vier Spieler beim Walddorfer SV. Zeitweilig stand sogar die Existenz der 1.Herren auf dem Prüfstand. Deshalb entschied man sich für eine sofortige Rückstufung in die Hamburger Oberliga, da der Mannschaft in der 2.Regionalliga ein ähnliches Schicksal hätte drohen können, wie im Jahr zuvor. Mit den Verbliebenen, Jugendspielern und Spielern der 2.Herren formt Trainer Richter nun ein neues Team. Mit diesem Umbruch soll eine neue Ära im WALDDORFER SV gestartet werden, so wie vor 15 Jahren, als man ebenfalls den Neuaufbau in der Oberliga begonnen hatte.

Wer also Lust hat, sich daran zu beteiligen ist jederzeit herzlich willkommen!

Das Spiel gegen Lüneburg war von Anfang an sehr einseitig. Dabei hatten die Walddorfer durchaus Respekt vor dem Gegner, der ebenfalls sein erstes Spiel deutlich gewinnen konnte. Es stellte sich jedoch bald heraus, dass die körperliche Überlegenheit und die gesammelten Erfahrungen der Walddorfer SVler ein anderes Ergebnis nicht zulassen würde. Besonders die Verteidigung stellte die Gäste vor eine zu große Hürde. Insgesamt erwarfen sich die Gäste gerade einmal

27 Punkte in den ersten drei Vierteln! Ganz anders machten es die Gastgeber, die in der Offensive machen konnten was sie wollten. Alleine im dritten Viertel gelangen ihnen 30 Punkte. Nur im letzten Viertel, als angesichts der deutlichen Führung von 71:27 die Konzentration etwas nach

ließ, konnten die Gäste das Spiel offen gestalten. Am Ende des Spiels trennte man sich mit 90:44 Punkten. Der Walddorfer SV erspielt sich somit nach dem zweiten Spieltag die Tabellenführung. Am kommenden Wochenende geht es zum Titelaspiranten, dem TuS Alsteralt. **Jan-Peter Röhe**

## DANKE-ALBERS SPEDITION

Lange habe Ich einen Sponsor gesucht. Die Jungs der 4. E- Jugend Fußballmannschaft sollten neue Trikots bekommen, da die alten nach mehreren Mannschaften/Jahren ausgedient haben.

Dank der Albers Spedition hat es geklappt, die Spedition aus Volksdorf hat uns neue Trikots spendiert.

Nochmals vielen Dank dafür!  
**Thorsten Kock – Betreuer**



Die 4.E-Fußball-Jugend des Walddorfer Sportverein.



Milagro vom Walddörfer SV erreichte den 6. Platz auf dem Deutschland-Cup DTB-Dance in Neubrandenburg.

Klassen die Favoriten von Anfang an in Führung gegangen.

Erstmals hat sich Milagro für das Finale der besten 6 qualifiziert. Im Vorkampf am Samstag erreichte die Gruppe 17,75 Punkte und hatte damit den 6. Platz erreicht. Entspannt gingen die 6 Tänzerinnen am Sonntag an den Start, das Publikum wurde nach der Spagat-Hebefigur von Anne Schooff mitgerissen und klatschte begeistert im Rhythmus mit. Der Vortrag wurde mit 16,30 Punkten belohnt und Milagro hatte sich bis auf 0,05 P. an den 5. platzierten PSV Euln herangehangen. In der Ausführung betrug der Abstand zum Sieger SV Felbach nur 0,2 Punkte. Die ehemaligen Sportgymnastinnen konnten durch außergewöhnliche Beweglichkeit und sehr originelle Elemente in der Partnerarbeit überzeugen. Durch diese Leistungsdichte in der Klasse über 30 war es ein spannender Wettkampf auf dem erstmals ausgetragenen Deutschland-Cup DTB-Dance, waren doch in anderen

Milagro vom Walddörfer SV war als einziger Hamburger Verein auf diesem Wettkampf vertreten, die Ferien hatten eine Start der Jugendmannschaft vom TH Eilbek verhindert.

Milagro hat damit auch in Hamburg gezeigt, dass sie auf vorderster Ebene mitanzogen. Konnten Sie bereits in Schleswig-Holstein 2 x den Landesmeisterstitel und 1 Landesvizemeister sowie gute Mittelplätze beim Bundesfinale in Dahn und Leipzig (in der Klasse 19-30 Jahre) mit nach Holstein bringen, sind sie nach dem Wechsel zum Walddörfer SV für den Hamburger VTF eine sehr gute Verstärkung des bislang noch kleinen Feldes der teilnehmenden Vereine. Mit einer neuen Choreographie und der Hoffnung auf zusätzliche Mitfängerinnen ist das nächste Ziel am 5. Februar 2005 die Landesqualifikation für das Deutsche Turnfest 2005 in Berlin.

Kristiane Ehmke



Von Hinten: Victoria Gerber, Stefanie Saul, Nicole Steehagen, Michaela Glaeser, Andrea Rieck und Anne Schooff.

**LUST AUF INLINEHOCKEY?**

**An alle Mädels und Frauen, die gerne Inlineskaten und mehr daraus machen wollen!**

Wir sind die Lizards, die Inlinehockey-Damenmannschaft vom Walddörfer Sportverein. Wir sind zwischen 20 und 40 und haben sehr viel Spaß am Mix aus Inline-Skaten und Hockey. Ab und zu treffen wir uns auch mit anderen Mannschaften aus Hamburg und Kiel zu Freundschaftsspielen. Wir sind auf der Suche nach neuen motivierten Spielerinnen zur Verstärkung unserer Mannschaft.

**Na, Lust bekommen es auszuprobieren?**

Dann kommt doch einfach bei uns vorbei:  
**Wo?** In der neuen Dreifelderhalle am Ahrensburger Weg in Volksdorf.

**Wann?** Jeden Mittwoch, 20 – 22 Uhr (außer in den Ferien)

Wenn Ihr noch Fragen habt, meldet Euch bei Walddörfer SV Halenreihe 32-34, 22359 Hamburg, **Telefon 64 50 62 - 0** **Fax 64 50 62 - 10**

**Dann bis nächsten Mittwoch! Die Lizards**

**ODER INLINESKATEN?**

**Über 20 Millionen Inlineskater gehen in Deutschland regelmäßig auf die Rollen.**

Inlineskating ist dabei die Freizeitsportart Nr. 1 zu werden. Rennveranstalter melden Rekordbeteiligungen, Nightskatings gehören flächendeckend in fast jeder Stadt zum normalen Alltag. Mehrtägige Skater Touren von über hundert Kilometer entwickeln sich in den Sommermonaten zur touristischen Attraktion. Immer besser ausgebaute Radwege laden in reizvollen Landschaften zum stundenlangen fast schwerlosen dahingleiten auf 8 oder 10 Rollen ein. Der Walddörfer SV hat dieser Entwicklung seit Jahren Rechnung getragen und

moderne Sportart fest in sein Programm aufgenommen.

Die Sportsparte Inlineskating mit über 50 Mitgliedern aus allen Altersschichten und Berufsgruppen umfasst:

- Fest Gruppen in den Sparten
- Inlinehockey
- Inlineskaten
- Speedskaten
- Kurse für Einsteiger u. Ambitionierte
- Kooperationen mit Schulen
- Teilnahme an verschiedenen Rennen und Events

**Interesse?** Mehr Infos findet Ihr unter [www.walddoerfer-sv.de](http://www.walddoerfer-sv.de) oder direkt beim **Walddörfer SV**, Halenreihe 32-34, 22359 Hamburg, **Tel.: 64 50 62-0 / Fax: 64 50 62 - 10**

**Schnuppern Sie mal vorbei: Kostenlose Probestunde!**

**Gültig ab 1. Oktober 2004**

**Walddörfer SV**

**Das aktuelle Sportangebot**

Sport, Spaß, Gesundheit und Fitness in über 50 verschiedenen Sportarten und wöchentlich mehr als 400 Trainingsmöglichkeiten. Zusatzangebote gibt es in Spezialkursen. Bitte beachten Sie die Aushänge in unseren Schaukästen, besuchen Sie unsere Trainingsgruppen, probieren Sie aus, machen Sie mit und werden Sie Mitglied im Walddörfer SV! Einzelne Sportgruppen können bei Überfüllung für begrenzte Zeit einen Aufnahmestopp bzw. eine Warteliste haben. Um einen reibungslosen Wechsel zwischen den Sportgruppen zu gewährleisten, sind die Trainer verpflichtet, ihr Training so zu planen, dass das Aufwärmen, der Abbau von Geräten und das Lüften des Raumes beendet ist, wenn die nächste Trainingseinheit beginnt. Altersklassenbezeichnungen wie z.B. U x meinen alle Sportler, die im laufenden Jahr nicht mehr das x. Lebensjahr vollenden und nicht in der nächstjüngeren Unterteilung erfasst sind. Beispiel: U18 (nächstjüngere Altersklasse z.B. U16): alle 16 und 17-Jährigen.

Tag	Beginn-Ende	Beschreibung	Hallenkürzel	Kursleitung
<b>Aerobic</b>				
Mit diesem Angebot erreichen Sie Fitness für Körper und Seele durch vielfältige Übungen bei flotter Musik. Bitte bringen Sie bequeme, leichte Sportbekleidung mit. Dieses Angebot gehört zur Beitragsstufe 1.				
Mo.	16:00-17:00	Step - Aerobic	WSSy1	Ingrid Lübner
20:30-21:30	Aerobic Anfänger	Eule	Nina Schneider-Bartholt	
Di.	18:00-19:00	Aerobic Workout	Eule	Gundula Mathews
19:00-20:00	Aerobic Workout	Eule	Gundula Mathews	
Mi.	09:00-10:00	Rücken - Aerobic 1	WSSy2	Susanne Sagebiel
20:00-21:00	Step - Aerobic	WSSa2	Gundula Mathews	
Do.	18:45-19:45	Step - Aerobic I+II	WSSa1	Johanna Schwerzel
20:00-21:00	Fatburner (Anfänger)	WSSa2	Johanna Schwerzel	
Fr.	09:30-10:30	Step - Aerobic Fortgeschrittene	WSSa1	Anna Wacławek
10:45-11:45	Joyrob	WSSy2	Ingrid Lübner	
Sa.	18:00-19:30	Step - Aerobic (Mit Anmeldung)	WSSa2	Kristina Braasch

Tag	Beginn-Ende	Beschreibung	Hallenkürzel	Kursleitung
<b>Atemtraining</b>				
Wer hat Lust an einer Atem - Gymnastik teilzunehmen? Durch wirksame Atemübungen und angepaßter Körperschulung können Sie Ihre Atmung, Kraft und Ausdauer verbessern und dadurch leichter mit den Alltagsbelastungen umgehen. Dieses Angebot gehört zur Beitragsstufe 4.				
Mi.	11:15-12:15	Fit zum Atmen - denn Atmen ist Leben WSGy1		Margrid Gerken

Tag	Beginn-Ende	Beschreibung	Hallenkürzel	Kursleitung
<b>Badminton</b>				
Freizeitpaß, Wettkampf und Fitness für Frauen und Männer! Durch die begrenzten Hallenkapazitäten und die unterschiedlichen Leistungsgruppen ist eine Aufnahme nur in Absprache mit dem Abteilungsleiter möglich! <b>Gordon Borchert (Jugend)</b> ☎ 603 28 37				
Mo.	18:00-20:00	Leistungsförderung Jugend	AhSp	Ole Grudzinski
20:00-22:00	Training Erwachsene 1. Mannschaft	AhSp	Christian Barthel	
20:00-22:00	Erwachsene	AhSp	Klaus Pällmann	
Mi.	20:00-22:00	Erwachsene Anfänger	AhGr	Simon Riehm
20:00-22:00	Erwachsene Anfänger	AhWdG	Marina Willan	
Do.	16:00-17:30	Training Schüler ab 8 Jahren	AhSp	Simon Riehm
17:30-19:00	Training Jugend ab 14 Jahren	AhSp	Dennis Karl, Markus Tischer	
18:30-20:00	Training Junioren ab 18 Jahren	AhSp	Simon Riehm	
20:15-22:00	Mannschaftstraining	GyBu	Simon Riehm	
Fr.	14:30-16:00	Badminton für Minis ab 8 Jahren	Eule	Simon Riehm
16:00-18:00	Verbandstraining Jugend	Eule	Ole Grudzinski	
18:00-19:45	Training Erwachsene 1. Mannschaft	Eule	Christian Barthel	
19:45-22:00	Training Erwachsene 2. Mannschaft	Eule	Günther Rohde	
Sa.	14:00-15:30	Sondertraining/Seminare	AhGr	Fred Sukale

Tag	Beginn-Ende	Beschreibung	Hallenkürzel	Kursleitung
<b>Ballett</b>				
Ballett ist Spitze! Vierjährige sind zur Zeit die jüngsten Mini-Ballerinen. 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. Dieses Angebot gehört zur Beitragsstufe 4.				
Di.	14:15-15:00	Kreativer Kinderanzug-/ballett ab 3 Jahre	WSSa2	Andrea Treu-Kaulbarsch
15:00-16:00	Kreativer Kinderanzug-/ballett ab 5 Jahre	WSSa2	Andrea Treu-Kaulbarsch	
16:00-17:00	Ballett Anfänger 6-8 Jahre	WSSa2	Andrea Treu-Kaulbarsch	
17:00-18:00	Ballett Fortgeschrittene 7-9 Jahre	WSSa2	Andrea Treu-Kaulbarsch	
18:00-19:00	Ballett Fortgeschrittene 9-13 Jahre	WSSa2	Andrea Treu-Kaulbarsch	

Tag	Beginn-Ende	Beschreibung	Hallenkürzel	Kursleitung
<b>Basketball</b>				
Mannschaftsänderungen und Trainerwechsel führen dazu, daß die unten aufgeführten Trainingszeiten nicht immer aktuell sind! Bitte bei der Abteilungsleitung anrufen! Basketball im Walddörfer SV ab 9 Jahre. <b>Johanna Fehrens</b> ☎ 678 53 85				
Mo.	16:30-18:00	W U14 (2)	AhWdG	Linya Kressner
18:00-19:30	W U16	AhWdG	Jana Doliesen	
19:30-21:00	1. Damen	AhWdG	Lisa Richter	
Di.	17:00-18:30	W U14	AhMz	Leo-Neissa Matt
17:00-18:30	W U16	AhMz	Jana Doliesen	
17:00-18:30	M U16 (1)	AhMz	Achim Richter	
18:30-20:00	2.Herren	AhMz	Lutz Peters	
18:30-20:00	Senioren	AhMz	Hans Joachim Schnabel	

Tag	Beginn-Ende	Beschreibung	Hallenkürzel	Kursleitung
Di.	20:00-22:00	Erw. Hobby Mix	AhSp	Tim Steldinger
20:00-22:00	2. Damen	AhSp	Thomas Pinckert	
20:00-22:00	1. Herren	AhMz	Prof. Dr. Helmut Richter	
Mi.	17:00-18:30	W U14	AhMz	Leo-Neissa Matt
17:00-18:30	M U14	AhMz	Daniel Vahe	
17:00-18:30	W U12	AhMz	Itanje Günther	
18:30-20:00	1. Damen	AhMz	Lisa Richter	
Do.	20:00-22:00	1. Herren	AhSp	Prof. Dr. Helmut Richter
Fr.	16:00-17:30	U10 mix	AhSp	Kathrin Schröder
16:00-17:30	M U14 (1)	AhSp	Almuth Kressner	
16:00-17:30	M U12	AhSp	Andreas Karus	
17:30-19:00	W U18	AhSp	Oliver Friedrich	
17:30-19:00	M U16 (1)	AhSp	Sven Jensen	
17:30-19:00	M U16 (2)	AhSp	David Lünenbürger	
19:30-22:00	M U18	AhSp	Achim Richter	
20:30-22:00	3. Herren	AhSp	Andreas Grüntjes	

Tag	Beginn-Ende	Beschreibung	Hallenkürzel	Kursleitung
<b>Dance</b>				
Dieses Angebot gehört zur Beitragsstufe 1. Siehe auch unter Aerobic und Fitness!				
Mo.	15:30-16:30	Hip Hop für Anfänger ab 10 Jahre	WSSa1	Anna Wacławek
15:45-16:30	Tanzen wie die Stars	WSSy2	Silke Stoltenberg	
17:30-18:30	Funk Dance ab 14 Jahre	WSSa1	Anna Wacławek	
Di.	15:00-16:15	Hip Hop 10-12 Jahre	WSSy2	Anna Wacławek
16:15-17:30	Fortge. Funky Dance/Hip Hop (ab 12 J.)	WSSy2	Anna Wacławek	
Mi.	16:30-17:45	Break Dance ab 7 Jahre	Eule	Reza Zarif
Do.	16:45-17:45	Funky Dance, Hip-Hop (ab 17 Jahre)	WSSa1	Anna Wacławek
Sa.	16:00-17:30	Time to Dance (Kurs mit Anmeldung)	WSSa1	Waltraud Heinze

Tag	Beginn-Ende	Beschreibung	Hallenkürzel	Kursleitung
<b>Englisch</b>				
Wenn Sie Lust haben in fröhlicher Runde Englisch zu lernen oder wenn Sie Ihre Sprachkenntnisse aufpolieren möchten, sind Sie bei uns genau richtig. Mit Hilfe eines Lehrbuches erarbeiten wir uns das Englische, das wir für Alltagssituationen benötigen. Fortlaufende Kurse, ein Einstieg ist jederzeit möglich.				
Di.	09:15-10:45	Anfänger	WScR	Barbara Ronnebaum
11:00-12:30	Anfänger mit Vorkenntnissen	WScR	Barbara Ronnebaum	
Do.	09:15-10:45	Fortgeschr. mit guten Kenntnissen	WScR	Barbara Ronnebaum
11:00-12:30	Fortgeschr. mit sehr guten Kenntnissen	WScR	Barbara Ronnebaum	

Tag	Beginn-Ende	Beschreibung	Hallenkürzel	Kursleitung
<b>Faustball</b>				
So.	09:00-12:00	Jgd. / Erw. (Winter)	GRBu	Helmut Peters
10:00-13:00	Jgd. / Erw. (Sommer)	AhAll	Helmut Peters	

Tag	Beginn-Ende	Beschreibung	Hallenkürzel	Kursleitung
<b>Fechten</b>				
Abteilungsleiter: Patrick Pampel ☎ 60 44 93 75				
Mo.	17:00-18:30	Anfänger II (10 - 16 Jahre)	AhGy	David Riehm
Di.	20:00-22:00	Leistungstraining / Florettfechten	AhGy	Karsten Filter
Mi.	16:00-17:30	Anfänger I (9 - 14 Jahre)	AhGy	Hauke Hatzelhoffer
17:00-17:30	Einzeltraining	AhGr	Karsten Filter	
17:30-19:00	Anfänger II (10 - 16 Jahre)	AhGy	David Riehm	
17:30-20:00	Haupttraining	AhGr	Karsten Filter	
Fr.	17:00-18:30	Anfänger I (9 - 14 Jahre)	AhGy	Hauke Hatzelhoffer
17:00-20:00	Haupttraining	AhWdG	Patrick Pampel	

Tag	Beginn-Ende	Beschreibung	Hallenkürzel	Kursleitung
<b>Fitness-Studio-Angebote Seite 1</b>				
Nach einem persönlichen Eingangstest steht den Nutzern des Gesundheits- und Fitness-Studios neben dem Gerätepark und Wellness-Bereich folgendes Kursangebot zur Verfügung: Kursangebote des Gesundheits- und Fitness-Studios.				
Mo.	09:30-10:15	Classic Aerobic	WSSy1	Anna Wacławek
10:15-11:00	BBP	WSSy1	Anna Wacławek	
18:00-18:45	Strap I	WSSy1	Anna Kokocinsky	
18:45-19:45	Hot Iron I	WSSy1	Anna Kokocinsky	
20:00-20:45	Indoor Cycling	WSSy1	Christina Deleatec	
Di.	10:00-10:45	Wirbelsäulengymnastik	WSSy1	Ute Hiesener-Sprick
11:00-12:15	Qi Gong	WSSy1	Ute Hiesener-Sprick	
18:00-18:45	Work Out	WSSy1	Johann Schwerzel	

Tag	Beginn-Ende	Beschreibung	Hallenkürzel	Kursleitung
<b>Fitness-Studio-Angebote</b> <span style="float:right">Seite 2</span>				
Di.	18:45-19:30	Fat Burner	WSGy1	Jessica Preuss
	19:00-20:00	Balance Motion	WSa2	Johanna Scherwzel
	19:30-20:15	BBRP	WSGy1	Jessica Preuss
Mi.	20:15-21:15	Indoor Cycling	WSGy1	Uwe Wilhelms
	09:15-10:00	Wirbelisulengymnastik	WSGy1	Christina Delecate
	17:15-18:00	BBRP	WSGy1	Ingrid Lißner
18:00-18:45	Fun Dance	WSGy1	Anna Wacławek	
	Rückenfitness	WSGy1	Susanne Sagebiel	
	Stretch & Relax	WSGy1	Susanne Sagebiel	
Do.	10:00-10:45	Step 1	WSGy1	Anna Wacławek
	10:45-11:30	Rückenfitness	WSGy1	Anna Wacławek
	18:00-18:45	Classic Aerobic	WSGy1	Anna Kokocinsky
Do.	18:45-19:45	Hot Iron II	WSGy1	Anna Kokocinsky
	19:45-20:30	Pilates	WSGy1	Ingrid Lißner
	10:00-10:45	BBRP	WSGy1	Kristiane Schulz
10:45-11:30	Balance Motion	WSGy1	Kristiane Schulz	
	18:00-18:45	Fat Burner	WSGy1	Christina Weiser
	18:45-19:30	Work out	WSGy1	Christina Weiser
19:30-20:30	Indoor Cycling	WSGy1	Lars Melzner, Uwe Wilhelms	
	15:00-16:00	Indoor Cycling	WSGy1	Marcus Ganster, Janita Loewen
	16:00-17:30	Workshop / Rücken spezial	WSGy2	N. N., Phillippe Siepe
16:00-17:30	Workshops	WSGy2	N. N.	
	16:30-17:15	Rückenfitness	WSGy1	Ute Hiesener-Sprick
	17:15-18:15	Qi Gong	WSGy1	Ute Hiesener-Sprick
So.	10:30-11:15	Fir Mix	WSGy1	Kristiane Schulz
	11:15-12:30	Vital Energy	WSGy1	Kristiane Schulz

## Flamenco

Flamenco ist ein stolzer Tanz und fördert das Selbstbewusstsein, Koordinationsfähigkeiten, Rhythmusgefühl ... Was ist mitzubringen? Gute Laune und Schuhe mit festem Absatz (keine Pflanzgäbste), für Frauen ein langer, möglichst weiler Rock. Dieses Angebot gehört zur Beitragsstufe 4.

Do.	11:00-12:30	Flamenco	WSa2	Maren El Mosri
Fr.	19:30-21:00	Flamenco	WSa2	Maren El Mosri

## Folklore

Dieses Angebot gehört zur Beitragsstufe 1

Di.	14:30-16:00	Folklore	WSa1	Siegard Albers
-----	-------------	----------	------	----------------

## Fußball

Abteilungsleiter: Jan Matthias ☎ 532 032 88

Am besten erreichen Sie uns Montags ab 19:30 Uhr im Sportforum persönlich oder unter der Telefonnummer: 64 50 62-271. Mannschaftsänderungen und Trainerwechsel führen dazu, dass die unten aufgeführten Trainingszeiten nicht immer aktuell sind! **Informationen im Sportforum ☎ 64 50 62-0.**

**Herrn:** Thomas Jöhnk ☎ 647 26 80 **Jugend:** Rita Kröss ☎ 603 84 49

Mo.	16:00-17:30	4.E-Jugend Jahrg. 95 u. 96	AhAl	Konstantin Dolberg
	16:30-18:00	3.D-Jugend Jahrg. 93	SAwG	Gerrit Brockmann
	16:30-18:00	4.D-Jugend Jahrg. 93	SAwG	Fabian Wagener
	16:30-18:00	2.D-Jugend Jahrg. 92	SAwG	Salchon Chudakng
	16:30-18:00	5.E-Jugend Jahrg. 95 u. 96	AhAlI	Fabian Dreyer
	18:00-19:00	Mädchen Jahrg. 90 bis 95	SAwG	Klaus Röser
	18:00-19:30	1.B-Jugend Jahrg. 88/89	SAwG	André Hippert
	19:00-20:30	Mädchen+Damen Jahrg. 89 u. älter	SAwG	Klaus Röser
Di.	16:30-17:30	Anfängerg. Fußball (Jahrgn. 97-00)	SAwG	Jan Matthias
	17:00-18:30	1.D-Jugend Jahrg. 92	SAwG	Torsten Wolff
	17:30-19:00	1.A-Jugend Jahrg.86 und 87	SAwG	Jan Matthias
	18:30-19:30	2.C-Jugend Jahrg. 91	SAwG	Artur Post
	19:15-20:30	1.C-Jugend Jahrg 90+	SAwG	Martin Obenaus
	19:15-20:45	1. Herren Jahrg. 85+	SAwG	Michael Lange
Mi.	15:00-16:30	Anfängergruppe (JG 95-99)	AhAlI	Marco Kuper
	16:00-17:30	1.F-Jugend Jahrg. 97	SAwG	Jannis Schwarzbach
	16:30-18:00	2.E-Jugend Jahrg. 94	AhAlI	Lennart Fricke
	16:30-18:00	2.D-Jugend Jahrg. 92	SAwG	Salchon Chudakng
	16:30-18:00	3.E-Jugend Jahrg. 95	AhAlI	Hauke Naujok
	16:30-18:00	1.E-Jugend Jahrg.94	AhAlI	Adrian Haase
Mi.	17:30-19:00	3.D-Jugend Jahrg.93	SAwG	Gerrit Brockmann
	17:30-19:00	4.D-Jugend Jahrg. 93	SAwG	Fabian Wagener
	18:00-19:30	Mädchen+Damen Jahrg. 89 und älter	SAwG	Klaus Röser
	19:00-20:30	Senioren 55+	SAwG	Gerd Lampe
	19:00-20:30	Senioren 50+	SAwG	Robert Bernhard
	19:30-21:00	Herren 32+	SAwG	Uwe Becke
Do.	15:00-16:30	1.F-Jugend Jahrg. 97	SAwG	Jannis Schwarzbach
	15:45-16:45	5.E-Jugend Jahrg 95 und 96	SAwG	Fabian Dreyer
	16:30-18:00	1.B-Jugend Jahrg. 88 und 89	SAwG	André Hippert
	17:30-19:00	1.D-Jugend Jahrg. 92	SAwG	Torsten Wolff
	18:30-19:30	1.C-Jugend Jahrg 90	SAwG	Martin Obenaus
	19:15-20:45	1.A-Jugend Jahrg.86 und 87	SAwG	Jan Matthias
	19:15-20:45	1. Herren Jahrg. 85+	SAwG	Michael Lange
Fr.	15:00-16:00	4.E-Jugend Jahrg. 95 und 96	AhAlI	Konstantin Dolberg
	15:30-17:00	2.E-Jugend Jahrg. 94	AhAlI	Lennart Fricke
	16:00-17:00	1.E-Jugend Jahrg. 94	AhAlI	Adrian Haase
	16:30-18:00	3.E-Jugend Jahrg. 95	AhAlI	Hauke Naujok

## Gesundheitssport

Zus 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 Unterrichtsreihe besteht aus der theoretischen Behandlung eines ausgesuchten Schwerpunktthemas und praktischer »Rückenarbeit«. Die Vermittlung der Lerneinhalte wird durch ein umfangreiches Kursmaterial ergänzt. Die Teilnahme an einem Kurs »Rückenschule« ist Voraussetzung für das Mitmachen in einer der bestehenden Trainingsgruppen. Die Anmeldung erfolgt im Sportforum. Dieses Angebot gehört zur Beitragsstufe 4.

Tag	Beginn-Ende	Beschreibung	Hallenkürzel	Kursleitung
Mo.	20:30-21:30	Trainingsgruppe Rückenschule	AhGy	Susanne Tischer
Di.	17:30-18:30	Rückenschule Trainingsgruppe	WSGy2	Andreas Fischer
	18:30-19:30	Rückenschule Trainingsgruppe	WSGy2	Andreas Fischer
	19:30-20:30	Rückenschule Trainingsgruppe	WSGy2	Thorsten Sprang
	20:15-21:45	präv. Rückenschule (mit Anmeldung)	WSGy1	Andreas Fischer
	20:30-21:30	Rückenschule Trainingsgruppe	WSGy2	Thorsten Sprang
Do.	11:00-12:15	Beckenboden Trainingsgruppe, Voraussetzung Teilnahme Workshops	WSGy2	Susanne Sagebiel
	17:30-18:30	Rückenschule Trainingsgruppe	WSGy2	Andreas Fischer
	18:30-19:30	Rückenschule Trainingsgruppe	WSGy2	Andreas Fischer
	19:30-20:15	Rückenschule Trainingsgruppe	WSGy2	Andreas Fischer
	20:30-21:30	Rückenschule Trainingsgruppe	WSGy2	Andreas Fischer

## Gymnastik und Fitness

Dieses Angebot gehört zur Beitragsstufe 1. Siehe auch unter Aerobic, Dance, Folklore, Sport 50+, Yoga und Faustball.

Mo.	09:45-10:45	Rückenymnastik / Entspannung	WSa1	Rosemarie Waidt
	11:00-12:00	Bauch, Beine, Po	WSa1	Anna Wacławek
	16:30-17:30	Fitness für Jugendliche bis 21 Jahre	WSa1	Anna Wacławek
	17:00-18:00	Fitness für Mollige	WSa2	Ingrid Lißner
	19:00-20:00	Jedermann	GyBu	Marion Dannhauer
	19:30-20:30	Fitness Damen	WSa2	Jens Holst
	19:30-20:30	Fit und Gesund (Damen)	WSGy2	Brnhilde Schultz
	20:30-22:00	Fitness Herren	WSa2	Jens Holst
Di.	09:00-10:00	Damengymnastik	WSGy2	Susanne Tischer
	09:45-10:45	Fitnesstraining Frauen	WSGy2	Barbara Joeres
Di.	11:00-12:00	Fitnessgymnastik Frauen	WSa1	Susanne Tischer
	15:30-17:00	Älter werden, jung bleiben (Preisst. 3)	WSGy1	Sigrid Sauer
	17:00-18:00	Pilates (Preisstufe 3)	WSGy1	Johanna Scherwzel
	19:00-20:00	Damengymnastik	AhGy	Barbara Joeres
	19:00-20:00	Balance Motion (Preisstufe 3)	WSa2	Johanna Scherwzel
	20:15-21:45	Konditions- und Krafttraining	WSa2	Jens Holst
Mi.	10:00-11:00	Pilates (Preisstufe 3)	WSGy2	Susanne Sagebiel
	10:30-11:30	Rückengymnastik / Entspannung	WSa1	Rosemarie Waidt
	16:30-17:30	Rückengymnastik / Entspannung	WSGy2	Rosemarie Waidt
	18:00-19:30	Line Dance Anfänger (mit Anmeldung)	WSa1	Uta Juhn
	19:00-20:00	Gymnastik	WSa2	Nicola Westphal
	19:15-20:15	Fit und Gesund (Damen)	GyBu	Brnhilde Schultz
	20:15-22:00	Jedermann	GyBu	Ute Hiesener-Sprick
Do.	09:00-10:00	Gym. für Arthrose / Rheuma	WSGy2	Lieselotte Stock
	10:00-11:00	Fitnesstraining Mütter mit Kinderbetr.	WSa1	Barbara Joeres
	10:00-11:00	Gym. für Arthrose / Rheuma (Frauen)	WSGy2	Lieselotte Stock
	11:00-12:00	Fitnesstraining Mütter mit Babybetreu.	WSa1	Barbara Joeres
	17:45-18:45	Bauch, Beine, Po	WSa1	Anna Wacławek
	20:00-22:00	Fitness für Männer	AhGr	Jens Holst
	20:30-21:45	Jedermann	AWdG	Marion Dannhauer
	20:30-21:30	Workout - Bodystyling	WSGy1	Ingrid Lißner
Fr.	08:15-09:15	Damengymn. (Warteliste z.Z. keine Aufn.)	WSa1	Siegard Albers
	10:30-11:30	Power Fitness	WSa1	Anna Wacławek

## Handball

Abteilungsleiter: Ingo Krone ☎ 603 56 76

Jugendwart: Edgar Timm ☎ 603 41 11

Mo.	17:00-18:00	F-Jugend 95 u. jünger	AhMz	Thomas Zielke
	18:00-19:00	E-Jugend 94	AhMz	Thomas Zielke
Di.	16:00-17:30	D-Jugend männlich Jahrg. 91/92	AhSp	Hans-Jürgen Brockmann
	16:00-17:00	Minis bis Jahrg. 96 u. jünger	AhMz	Thomas Zielke
	17:00-18:30	C-Jugend männlich Jahrg. 90/91	AhSp	Della Albrecht
	18:30-20:00	B-Jugend weiblich Jahrg. 88/89	AhSp	Arvid Bollmann
Do.	18:30-20:15	B-Jugend männl. Jahrg. 88/89	GyBu	Thomas Zielke
	19:00-20:30	Herren / Senioren ab 40 Jahren	GyBu	Marion Dannhauer
Sa.	09:00-10:30	D-Jugend männlich	AhSp	Hans-Jürgen Brockmann

## 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. **Kerstin Hönigschmid: ☎ 653 03 55**

Mo.	09:00-10:00	Übungs-/Trainingsgruppe	WSGy2	Antje Surenbrock
	18:30-19:30	Übungsgruppe	AhGy	Kerstin Hönigschmid
	19:30-20:30	Trainingsgruppe	AhGy	Kerstin Hönigschmid
Fr.	18:45-19:45	Trainingsgruppe	Befö	Helga Bestler
	20:00-21:00	Schwimmgruppe	Befö	Helga Bestler

## Inline - Skating

Für Kurse ist eine vorherige Anmeldung im Sportforum erforderlich.

Mo.	20:00-22:00	Anfängerkurs Erw. Anmeld. erfordert.	GrBu	Cornelia Westerkamp
Di.	18:00-19:00	Kinder (Hockey)	AhGr	Knud Kirchner
	20:00-22:00	Fortgeschr. Erw., Erfahrung, erweitern	AhGr	Arvid Bollmann
Mi.	15:00-16:30	Kinder feste Gruppe 6-10 J. (Anfäng.)	GrBu	Cornelia Westerkamp
	16:30-18:00	Kinder feste Gruppe 6-10 J. (Fortges.)	GrBu	Cornelia Westerkamp
	20:00-22:00	Inline Hockey für Frauen und Männer	AhMz	Andrea Budzinski
Fr.	16:00-17:30	Inline Kinder (mit Anmeldung)	AhGr	Ole Sproesser
	17:00-18:00	Speed-Skating	AhMz	Torsten Thiele
Sa.	14:00-16:00	Kurs f. Kinder 6 - 10 Jahre	AhGr	Ulrike Bruckmann
	16:00-18:00	Kurs f. Kinder 6 - 10 Jahre	AhGr	Ole Sproesser
	18:00-22:00	wechselndes Kursangebot	AhGr	N. N.

## Integrations sport

Di.	15:30-17:00	Integrations sportgruppe	SokIT	Margrit Dähn
Do.	17:30-19:00	Integration	AhMz	Helmut Adden

Tag	Beginn-Ende	Beschreibung	Hallenkürzel	Kursleitung
<b>Judo</b> <span style="float:right">☎ 603 15 897</span>				
Der Walddörfer SV bietet seit dem 1.6.67 Judo als Selbstverteidigung, Fitneßsport, Erlebnis sport und Wettkampfsport an. Nähere Informationen erteilt der sportliche Leiter. Zum ersten Training sind mitzubringen: Badeschuhe und ein reißfester Trainingsanzug. Neue Kindergruppen werden voraussichtlich ab 01. September '03 eröffnet. U13(1) heißt 1. Jahrgang U13, U13(2) entsprechend 2. Jahrgang U13.				
Mo.	17:00-18:30	Anfänger U11/U13(1)	GrBu	Anja Chmielewski
	18:30-20:00	Fortgeschr./Anfänger U13(2)/U15/U17	GrBu	Anja Chmielewski
Di.	17:00-18:30	Fortgeschritte U11/U13/U15)	GrBu	Robert Röber
	17:00-18:30	Anfänger U11	GrBu	Anna Skottke
	18:30-20:00	Technik u. Prüfungsvorbereitung für alle	GrBu	Robert Röber
Do.	17:00-18:30	Anfänger U11/U13(1)	GrBu	Anja Chmielewski
	18:30-20:00	Wettkamp U13(2)/U15/U17	GrBu	Katharina Nordmann
	20:00-21:45	Erwachsene Anfänger/Fortgeschrittene	GrBu	Katharina Nordmann
Sa.	09:00-10:30	Anfänger U11/U13(1)	GrBu	Katharina Nordmann
	10:30-12:00	Fortgeschritte U13/U15/U17	GrBu	Katharina Nordmann
	12:00-14:00	freies Training	GrBu	verschiedene Trainer

## Karate - Do

Mi.	17:30-18:30	Kinder Anfänger ab 9 - ca. 14 Jahre	Eule	Martin Kröckel
	18:30-19:30	Jap. Kampf./Selbstvert. Fortg. 12-16 J.	Eule	Martin Kröckel
	20:00-21:30	Jap. Kampf./Selbstvert. Erw.	Eule	Martin Kröckel
Fr.	15:30-16:30	Kinder / Anf. ab 9 bis ca. 12 Jahre	WSGy2	Martin Kröckel
	16:30-17:30	Jap. Kampf. Fortgeschr.12 -16 Jahre	WSGy2	Martin Kröckel
	18:00-19:30	Jap. Kampf. Erwachsene	WSGy2	Martin Kröckel
	19:30-21:00	Jap. Kampf. Ch. erwachsene ab 40 Jahre	WSGy2	Martin Kröckel
Sa.	14:00-16:00	zus. Wettkampftaining n. Absprache	WSGy2	Martin Kröckel

## Kegeln

Eine sportliche und unterhaltsame Freizeitbeteiligung, insbesondere für Regen- und Winterfeste. Unsere Anlage steht Ihnen während der Vormittags-, Nachmittags- und Abendstunden täglich zur Verfügung sowohl für Einzeltermine als auch regelmäßig.

**Informationen im Restaurant »Der Walddörfer« ☎ 603 96 95**  
- - - An jedem Tag der Woche wird gekegelt! **WS N. N.**

## Kindertheater

Die Kindertheatergruppe probt Mißwochs und an den Wochenenden nach einem festgelegten Probenplan. Anmeldung im Sportforum

Tag	Beginn-Ende	Beschreibung	Hallenkürzel	Kursleitung
<b>Tai Chi</b>				
		Abteilungsleiter: Klaus Gummi Ansprechpartnerin: Kerstin Laveatz	0170 - 85 10 421 760 80 724	
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.				
Mo.	17:00-18:15	Fortgeschrittene II	WSyG2	Siegard Albers
	18:15-19:30	Anfänger	WSyG2	Siegard Albers
	18:30-19:30	Freies Training ab 12. Januar 04	WSSa1	Klaus Gummi
	19:30-20:45	Fortgeschrittene I	WSyG2	Klaus Gummi
Do.	19:15-21:45	Trainingsgruppe	AHgy	Regina Bondzio

Tag	Beginn-Ende	Beschreibung	Hallenkürzel	Kursleitung
<b>Tanzsport</b>				
		Abteilungsleiter: Heino Nupnau	04102 - 682 07	
Mo.	19:30-21:00	Ehepaarkreis	WSSa1	Bernd Heinze
	21:00-22:30	Ehepaarkreis	WSSa1	Bernd Heinze
Di.	12:15-14:15	Turnierpaare, geschl. Gr.	WSSa1	Klaus Gundlach
	17:30-18:30	Turnierpaare Standard	Char	Thomas Fürmeyer
	18:30-20:00	Turnierpaare Standard	Char	Thomas Fürmeyer
	19:30-21:00	Ehepaarkreis	WSSa1	Bernd Heinze
	20:00-21:45	Freies Training	Char	N. N.
	21:00-22:30	Ehepaarkreis	WSSa1	Bernd Heinze
MI.	13:00-15:00	Freies Training Senioren	WSSa1	N. N.
	16:30-17:30	Tanzkreis für Kids 9 - 12 Jahre	WSSa2	Kirsten Lehmann
	17:30-19:00	Kl./ Jgd. ab 9 Jahre Fortgeschr.	WSSa2	Kirsten Lehmann
	19:30-21:00	Ehepaarkreis	WSSa1	Bernd Kohlen
	21:00-22:30	Ehepaarkreis	WSSa1	Bernd Kohlen
Do.	18:30-21:45	Freies Training Turnierpaare	Char	N. N.
	19:45-21:00	Ehepaarkreis	WSSa1	Helmut Oriwohl
	21:00-22:30	Ehepaarkreis	WSSa1	Helmut Oriwohl
Fr.	15:00-16:00	Freies Training	WSSa1	N. N.
	16:00-18:00	Turnierpaare Standard	WSSa1	Klaus Gundlach
	18:00-19:00	Turnierpaare Standard	WSSa1	Klaus Gundlach
	19:00-20:30	Turnierpaare Standard	WSSa1	Klaus Gundlach
	19:30-22:00	Kinder / Jgd. Fortgeschr. Latein	AHgy	Kirsten Lehmann
	20:30-22:00	Turnierpaare Standard	WSSa1	Klaus Gundlach

Tag	Beginn-Ende	Beschreibung	Hallenkürzel	Kursleitung
<b>Tischtennis</b>				
Tischtennis spielen und lernen: Dies bieten unsere Anfängergruppen für Kids und unsere Freizeitgruppen für Erwachsene und Ältere. Wenn der Zeitludolli häufiger und schneller über das Netz fliegt, wartet ein umfangreiches Weltkampfpangebot an Punktspielen und Turnieren.				
Mo.	17:00-19:30	Erwachsene Freizeitsport	SaKt	Ingwald Dolberg
	19:30-22:00	Punktspiele Erwachsene	SaKt	Ingwald Dolberg
Di.	19:30-22:00	Punktspiele Erwachsene	SaKt	Eberhard Schmidt
MI.	16:00-18:00	Kinder/Jugendliche: Training/Punktspiele	SaKt	Heliko Hennig
MI.	18:00-20:00	Punktspiele Schüler o. Erwachs. Train.	SaKt	Ingwald Dolberg
	20:00-22:00	Erwachsene	SaKt	Ingwald Dolberg
Do.	17:00-22:00	Train. Senioren (ab 19:30 Uhr Punktsp.)	SaKt	verschiedene Trainer
Fr.	16:45-18:00	Jugendtraining ab 8 Jahren	SaKt	Heliko Hennig
	19:30-22:00	Punktspiele Erwachsene	SaKt	verschiedene Trainer
Sa.	10:30-12:30	Anfänger ab 8 Jahren	SaKt	Heliko Hennig
So.	10:00-13:00	freies Training	SaKt	Ingwald Dolberg, Gerd Hürtig

Tag	Beginn-Ende	Beschreibung	Hallenkürzel	Kursleitung
<b>Triathlon</b>				
Radtraining: Ansprechpartner ist Kurt Schmidt (603 98 59). In der Regel von April - Sept. Jeweils Mo. ab 18 Uhr in Rode, Treffpunkt »Alle Schule«. Laufraining: In der Regel ganzjährig jeweils Do. ab 18:30 Uhr in Volkshof, Treffpunkt: Parkplatz U-Bahnhof Meindorfer Weg. Triathlon ist ein Angebot der Leichtathletikabteilung.				
Mo.	18:00-20:00	Radtraining	Div	Kurt Schmidt
Do.	18:00-20:30	Laufruff U - Bahnhof Meindorf	Div	N. N.

Tag	Beginn-Ende	Beschreibung	Hallenkürzel	Kursleitung
<b>Turnen für Kinder und Jugendliche</b>				
Dieses Angebot gehört zur Beitragsstufe 1.				
Mo.	09:00-10:00	Bewegungslandschaften für 1-2 Jähr.	WSSa2	Roswitha Brockmann
	10:00-11:00	Bewegungslandschaften für 2-4 Jähr.	WSSa2	Roswitha Brockmann
	15:00-16:00	Gerätelandsch. für 2-4 Jähr. mit Eltern	Eule	Roswitha Brockmann
	16:00-17:00	Gerätelandsch. für 1-2 Jährige mit Elt.	Eule	Roswitha Brockmann
	16:15-17:15	Kinderturnen 4 - 6 Jährige	AHgr	Jens Holst
	17:00-18:00	Geräteurnen für 5 - 7 Jährige	GyBu	Silke Stoltenberg
	17:15-18:15	Geräteurnen für 6 - 10 Jährige	AHgr	Jens Holst
Di.	09:00-10:00	Krabbelgruppe ab 9 Monaten	WSSa2	Roswitha Brockmann
	10:00-11:00	Bewegungslansch. für 1-2 Jähr. mit Elt.	WSSa2	Roswitha Brockmann
	11:00-12:00	Bewegungslansch. für 2-4 Jähr. mit Elt.	WSSa2	Roswitha Brockmann
	15:00-16:00	Kinderturnen für 5 - 7 Jährige	SaTeI	Irene Tiede
	16:00-17:00	Geräteurnen für 7 - 10 Jährige	SaTeI	Irene Tiede
	16:00-17:00	Gerätelandschaften für 4 - 6 Jährige	AHgr	Susanne Tischer
	17:00-18:00	Geräteurnen für 5 - 8 Jährige	AHgr	Susanne Tischer
MI.	09:00-10:00	Bewegungslansch. für 1-2 Jähr. mit Elt.	WSSa2	Silke Stoltenberg
	10:00-11:00	Bewegungslansch. für 2-3 Jähr. mit Elt.	WSSa2	Silke Stoltenberg
	11:00-12:00	Bewegungslansch. für 3-4 Jähr. mit Elt.	WSSa2	Silke Stoltenberg
	15:00-16:00	Gerätelandschaften für 3 - 5 Jährige	SaTeI	Roswitha Brockmann
	16:00-17:30	Kooperation Schule	AHWDG	Kirsi Moje
	16:00-17:00	Gerätelandschaften für 3 - 5 Jährige	SaTeI	Roswitha Brockmann
	19:00-20:00	Geräteurnen ab 10 Jahren	AHWDG	Kirsi Moje
Do.	09:00-10:00	Bewegungslansch. für 2-4 Jähr. mit Elt.	WSSa2	Gabriele Lerche
	10:00-11:00	Kinderbetreuung	WS	Silke Klostermann
	10:00-11:00	Ich kann laufen, jetzt geht's los, 1-2 J.	WSSa2	Gabriele Lerche
	11:00-12:00	Babybetreuung	WS	Silke Klostermann
	15:15-16:15	Laufen - Singen - Turnen für 2-4 Jähr.	WSSa2	Sylvia Kleefeld
	15:15-16:00	Phantasiereisen z. Singen/Tanz. für 4-6 J.	WSSa1	Silke Stoltenberg
	16:00-16:45	Phantasiereisen z. Singen/Tanz. für 4-6 J.	WSSa1	Silke Stoltenberg

Tag	Beginn-Ende	Beschreibung	Hallenkürzel	Kursleitung
Do.	16:15-17:15	Laufen - Singen - Turnen für 2 - 4 Jähr.	WSSa2	Sylvia Kleefeld
Do.	17:15-18:30	Ball - Spiel - Spaß für Kinder 6 - 8 J.	AHWdG	Andrea Dettmer
Fr.	09:00-10:00	Klitzkeleine Krabbelkinder ab 6 Mon.	WSSa2	Gabriele Lerche
	10:00-11:00	Klitzkeleine Krabbelkinder ab 6 Mon.	WSSa2	Gabriele Lerche
	16:00-17:00	Spielerische Fitness für 3 - 5 Jährige	SaTeI	Roswitha Brockmann
	16:00-17:00	Kinderturnen für 4 - 7 Jährige	AHWdG	Sarah Reinmuth

Tag	Beginn-Ende	Beschreibung	Hallenkürzel	Kursleitung
<b>Volleyball</b>				
		Abteilungsleiter: Marlene Coes	603 77 48	
Wir haben Spaß beim Volleyball, weil es immer was zu lachen gibt und wir gar nicht anders können. Volleyball ist eine tolle Frauen- und Mannschaftssportart und in jeder Hinsicht eine runde Sache! Nur die männliche Jugend-Gruppe von 14 - 18 Jahren aufnahmefähig, sonst Warteliste.				
Mo.	18:15-20:00	Senioren I	AHGr	Christian Wolf
	19:00-21:45	2. Herren	SaTeI	Thorsten Hosang
	19:00-21:30	Hobbygruppe	GOA	Rainer Thiel
	20:00-22:00	2. Damen	GyBu	Hubert Daume
	20:00-22:00	Senioren II	GyBu	Hans-Dietherr Voll
Di.	17:00-18:30	männlich Jugend (10-12 Jahre)	SaTeI	Elter Akay
	18:30-20:00	3. Damen Jahrg. 87 u. jünger	AHMz	Linda Proch
	18:30-20:00	Jugend weiblich (91 - 93) Fortgeschritt	SaTeI	Peter Berger
	20:00-21:45	1. Damen	SaTeI	Kristina Bock
MI.	17:00-18:30	weiblich Jugend (10-12 Jahre)	SaTeI	Elter Akay
	18:30-20:00	männlich Jugend (14-18 Jahre)	SaTeI	Elter Akay
	20:00-22:00	2. Damen	SaTeI	Hubert Daume
Fr.	17:00-18:30	weiblich Jugend (12-14 Jahre)	SaTeI	Elter Akay
	18:30-20:00	Jugend weiblich (91 - 93)	SaTeI	Peter Berger
	20:00-22:00	Hobbygruppe	SaTeI	Hans-Dietherr Voll
Sa.	09:30-11:00	Hobbygruppe Senioren III	SaTeI	Birgit Frotzler
	11:00-13:00	Ballsschule für 8 - 12 Jahre (männl.)	SaTeI	Elter Akay

Tag	Beginn-Ende	Beschreibung	Hallenkürzel	Kursleitung
<b>Walking, Nordic Walking</b>				
Dieses Angebot gehört zur Beitragsstufe 1. Dieses Angebot findet nicht bei Regen statt.				
Mo.	18:30-20:00	Nordic Walking (mit Anmeldung)	WS	Kristina Braesch
Di.	09:15-09:45	Walking, Treffpunkt Sportforum	WS	Barbara Joeres
	18:45-19:00	Walking, Treffpunkt Walddorfer Gymnasium (April-Sept.)	AHWDG	Barbara Joeres
MI.	10:30-12:00	Nordic Walking (mit Anmeldung)	WS	Andrea Dettmer
	15:00-15:30	Walking für Anfänger (Senioren)	WSFoy	Helmut Adden
Do.	09:30-10:00	Walking, Treffpunkt Sportforum	WS	Barbara Joeres
Fr.	09:00-09:45	Walking, Treffpunkt Sportforum	WS	Barbara Joeres

Tag	Beginn-Ende	Beschreibung	Hallenkürzel	Kursleitung
<b>Wandern</b>				
		Termine bitte im Sportforum erfragen!		
-	-	Wandertermine bitte im Büro erfragen!	Div	Helga Pfister

Tag	Beginn-Ende	Beschreibung	Hallenkürzel	Kursleitung
<b>Yoga</b>				
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. Dieses Angebot gehört zur Beitragsstufe 1.				
Mo.	10:30-12:00	Frauen geschlossene Gruppe	WSyG2	Andrea Sellmer
Di.	10:45-12:15	gem. Gruppe	WSyG2	Britta Panknin
	12:15-13:45	gem. Gruppe	WSyG2	Britta Panknin
MI.	18:30-20:00	geschlossene Gruppe	WSyG2	Andrea Sellmer
MI.	20:00-21:30	Kurs Yoga »Hatha« geschloss. Gruppe	Eule2	Monika Kuhrau-Pfundner
	20:15-21:45	geschlossene Gruppe	WSyG2	Hanne Fleitmann

Kürzel	Name der Sportstätte	Strasse	PLZ	Ort
AHkl	Ahrensburger Weg Althorn Stadion	Ahrensburger Weg 28	22359	Hamburg
AHgr	Ahrens. Weg Grundschule (H. Halle)	Ahrensburger Weg 30	22359	Hamburg
AHgy	Ahrens. Weg Gymnastikhalle	Ahrensburger Weg 28	22359	Hamburg
AHMz	Ahrens. Weg Mehrzweckhalle	Ahrensburger Weg 30	22359	Hamburg
AHSp	Ahrens. Weg Spielhalle	Ahrensburger Weg 28	22359	Hamburg
AHWdG	Ahrens. Weg Waldg. Gym. (re. Halle)	Ahrensburger Weg 28	22359	Hamburg
Befö	Berufsförderungswerk	August Krogmann Str. 52	22159	Hamburg
Char	Schule Steinfeldstraße-Zweigstelle	Charlottenburger Straße 84	22045	Hamburg
Div	Diverse Orte			
Eule	Schule Eulenkrugstraße	Eulenkrugstraße 166	22359	Hamburg
GOA	Gymnasium Oberalster	Aisterredder 6	22395	Hamburg
GrBu	Grundschule Buckhorn	Volkshofer Damm 74	22359	Hamburg
GyBu	Gymnasium Buckhorn	Volkshofer Damm 74	22359	Hamburg
Hois	Hoisbüttel Bezirkssporthalle	Teichweg 27	22949	Ammersbek
SaKt	Kleine Teichweise (ehem. Klipperrack)	Saseler Weg 11	22359	Hamburg
SaTeI	Schule an den Teichweisen	Saseler Weg 30	22359	Hamburg
SaWg	Saseler Weg Sportplatz	Saseler Weg 6	22359	Hamburg
SenN	Senator-Neumann-Heim-Schwimmhalle	Heinr.-von-Olfendorff Str. 20	22359	Hamburg
Swba	Schwimmhalle Volkshof	Rockenhof 5	22359	Hamburg
WS	Walddorfer Sportforum	Halenreie 32 - 34	22359	Hamburg
WSCR	Walddorfer Sportforum Clubraum	Halenreie 32 - 34	22359	Hamburg
WSSy1	Walddorfer Sportforum Gym 1	Halenreie 32 - 34	22359	Hamburg
WSSy2	Walddorfer Sportforum Gym 2	Halenreie 32 - 34	22359	Hamburg
WSSa1	Walddorfer Sportforum Saal 1	Halenreie 32 - 34	22359	Hamburg
WSSa2	Walddorfer Sportforum Saal 2	Halenreie 32 - 34	22359	Hamburg

<b>Walddorfer Sportverein von 1924 e.V.</b>				
Mitglied im Hamburger Sportbund und seinen Fachverbänden				
Walddorfer Sportforum:Walddorfer SV, Halenreie 32 - 34, 22359 Hamburg				
Kommunikation:	Telefon 64 50 62-0 - Fax 64 50 62-10			
Öffnungszeiten:	Mo. - Fr. von 9-22 Uhr, Sa. von 13-19 Uhr, So. von 10-16 Uhr			
Internet u. Email:	www.walddorfer-sv.de - info@walddorfer-sv.de			
Bankverbindung:	Hamburger Sparkasse (BLZ 200 505 50) - Konto-Nr. 1217 197 431			
Spendenkonto:	Hamburger Sparkasse (BLZ 200 505 50) - Konto-Nr. 1217 197 902			
Restaurant »Der Walddorfer« und Kegelbahnen Sven Naumann und Crew (vgl. außer Sa., ab 16 Uhr, Tel. 603 96 95) Stand: September 2004 Änderung vorbehalten				

## KARATE-DO-LEHRGANG

### Lehrgang der Nisseikai Germany/ Germering (München) mit Tadanori Nobetsu, 9. Dan Karate-Do

Am 6. bis 8. August fand in München ein Besuch der besonderen Art statt: Sensei Tadanori Nobetsu, 9. Dan Karate - Do, besuchte das Dojo von Richard Eckhardt und Walther Smigelski in München.

Ich habe im vergangenen Jahr, als ich Nobetsu- Sensei in Japan besuchte, Richard Eckhardt dort kennen gelernt. Es ist schon etwas Besonderes, wenn man ans andere Ende der Welt reist und dort von einem gemütlichen, leicht untersetzten Mann mit bayerischem Akzent in Tokyo willkommen geheißen wird. Richard lebte für mehr als ein Jahr in Tokyo. Für mich war es der zweite Aufenthalt bei Nobetsu- Sensei in Tokyo. Daher ludt er mich zu dem diesjährigen Lehrgang nach München ein. Der Lehrgang war, trotz des ausgesprochen guten Wetters in München sehr gut besucht. Das Trainingsprogramm war sehr anspruchsvoll und anstrengend.

Am Freitag, dem ersten Tag begann das Training zwar erst Nachmittags, dauerte dafür aber auch beinahe 5 Stunden. Am Samstagmorgen dachte ich dann, daß es kaum noch schlimmer kommen könnte, da ich sowieso meine Beine nicht mehr gespürt habe. Ich wurde eines besseren belehrt, da ich an diesem Tag, sowie auch am nächsten, die persönliche Vorführpuppe von Nobetsu-Sensei war. Dies verstärkte nicht nur die Schmerzen im Allgemeinen, sondern auch den Drang am Samstagabend fluchtartig abzubreisen. Ich hielt dann aber doch die volle Distanz von drei Tagen Lehrgang durch.

Nicht nur das sehr japanische Training, sondern auch der Lernfaktor haben diesen Lehrgang zu einem der besten Lehrgänge gemacht, die ich bisher erlebt habe. Nobetsu- Sensei hat auch sehr viel Wert darauf gelegt, daß man die drei Tage über nicht nur seinen Körper, sondern auch seinen Geist »bewegt«. Er legte besonders viel Wert darauf, daß die Teilnehmer begriffen Karate - Do nicht länger als Sport, sondern als Kampfkunst zu verstehen.

## 24-STUNDEN-LAUF

Die LG HNF veranstaltete in diesem Jahr wieder ihren 24-Stundenlauf, der zuletzt im Jahr 2000 stattfand. Grund genug für ein paar Lauf-Verrückte, wie bereits 1999 und 2000 eine Staffel der LAV Hamburg-Nord anzumelden. Im Vorfeld gestellte sich die Suche nach Mitläufern etwas schwierig. Erlaubt war bis zu 12 Läufer in einer Mannschaft. Wir waren leider nur 10, und mussten daher entsprechend häufiger laufen. Eimar Pösel, Horst Noculak, Peter Albers, Gregor Mathiak, Patrick Frohm, Dennis Best, Torsten Hoheisel, Christian Schmidke, Martin Wecker und Oliver Spier wurden nachts von Herwig »Mücke« Matzke unterstützt, der vorher und nachher bei den Hamburger Mehrkampf-Meisterschaften als Aktiver und als Trainer eingesetzt war. Am Samstag, dem 22. Mai 2004 fuhren Eimar und ich (Oliver) schon gegen vier Uhr vor acht los, gegen 10 Uhr trafen wir uns mit den anderen um in Ruhe gemeinsam zu frühstücken, denn der Lauf sollte erst um 13 Uhr starten. Der Start (und die Matten für die Zeitmessung) befand sich in einer Kurve auf dem Sportplatz. Nach 150 Metern ging es aus dem Stadion raus und auf einen 1,27 km langen Rundkurs um die Schule, dann für die letzten 250 Meter wieder auf den Sportplatz. Die insgesamt 400 Meter Laufbahn dienten den Staffeln als Wechselzone. Unser Lager war direkt beim Ein- und Ausgang des Sportplatzes. Wir entschlossen uns, am Ende der Stadionrunde zu wechseln: so

konnten wir unsern Läufer einlaufen sehen, und hatten dann noch über eine Minute Zeit, um den nächsten zum Wechselpunkt zu schicken. Auch für den Läufer war es ein Vorteil, 400 Meter vor dem Wechsel am Mannschaftslager vorbeizulaufen und noch einmal angefeuert zu werden. Bei unserer Ankunft und auch beim Start war das Wetter noch herrlich: mit 12°C zwar etwas kühl und z. T. auch recht windig, aber immerhin sonnig. Das sollte sich leider im Laufe des Nachmittags ändern: beginnend mit kurzen Schauern, wurde es mit der Zeit immer regnerischer und stürmischer. Zweimal gab es sogar richtige Hagelschauer. Zwischendurch wurde es mehrmals für eine paar Minuten besser, aber nur, um danach noch schlimmer zu werden. Die Party-Zelle, die wir zum Schutz gegen Regen und Sonne aufgestellt hatten, waren nicht für starken Wind ausgelegt, so dass wir sie mit zusätzlichen Bändern und Heringen stabilisieren mussten. Am späten Abend wurde der Regen so stark, dass die Laufbahn aufweichte und wir durch mehrere Zentimeter tiefen Matsch laufen mussten. Für die Nacht teilten wir uns in zwei Gruppen ein: von Milfternach an liefen nur noch sechs Leute, während die anderen fünf in Zelten oder ihren Autos schliefen. Um 4:00 Uhr morgens wurde gewechselt, und ab 8:00 Uhr rofierten wir wieder durch die gesamte Mannschaft (10 Läufer, denn Mücke musste nach seiner Laufschrift direkt nach Hause). Für uns blieb am Ende

**World Masters Zürich 2004**

Eine Woche nach Oberwart ging es schon zum nächsten internationalen Turnier nach Zürich (Winterthur). Es war mit 35 startenden Paaren sehr gut besucht. Leider waren wir dieses Mal nicht gesetzt, da wir nach der Weltrangliste nur 11, waren. Somit mussten wir in die Vorrunde, um uns unter die ersten acht fürs Viertelfinale zu platzieren. Die Fußtechnikrunde lief sehr gut, so dass unsere Chancen in der Akrorunde sehr gut lagen. Wir tanzten eine super Runde und alle sahen uns schon klar qualifiziert, doch da lag Danica plötzlich nach der Kugel wie ein Fallschirmspringer vor Florian auf dem Boden. »Es kann wirklich keiner sagen, wie sie dahin gekommen ist«. Also tanzten wir unter Lachanfällen unsere Runde zu

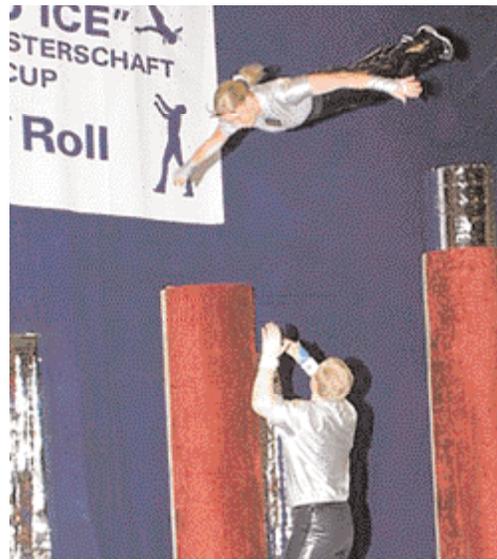


**Danica und Florian beim Turniersieg in Lauterbach.**

Ende und bereiteten uns gleich für die Hoffnungsrunde vor. Auch diese Runde hätten wir klar überstanden, wenn da nicht dieser »kleine« Aussetzer von Flo nach dem Vorwärtssalto gewesen wäre. Dieser Tag war wirklich nicht auf uns zugeschnitten. Wie heißt es so schön: »An manchen Tagen sollte man wirklich im Bett liegen bleiben.« So nun heißt es noch mal stark zu trainieren, um auf der Deutschen Meisterschaft in Erkner richtig anzugreifen.

**Deutsche Meisterschaft 2004 in Erkner**

Am 26.06.2004 war der große Saisonhöhepunkt endlich gekommen. Perfekt vorbereitet und mit großem Fanclub ging es am Samstagmorgen ab nach Erkner. Angekommen stellten wir fest, dass letztendlich 17 Paare auf der Startliste standen. Wir mussten uns also durch eine Vor- und Zwischenrunde kämpfen um ins Finale zu kommen. Ein wenig aufgeregt meisterten wir die Vorrunden souverän auf Platz vier liegend. Nun hieß es also noch mal ordentlich anzugreifen um vielleicht den Sprung aufs Treppchen zu schaffen. In unserer Fußtechnik wollte der Angriff noch nicht ganz so klappen, uns unterliefen ein paar kleine Fehler, aber diese sollten sich nicht so arg auswirken. Die Spannung stieg zur Endrunde spürbar. Überall kamen neue Trikots und Akrobatiken zum Vorschein. Auch wir wollten nun endlich unseren eineinhalbfachen Vorwärtssalto in den Todessturz auf die Fläche bringen, was wir auch taten. Unbeeindruckt von den anderen



**Ein Angelo bei der Süddeutschen Meisterschaft in Lenting.**

Paaren waren wir dann an der Reihe. Unter der Anfeuerung unserer gesamten Freunde (außer Fette und »so'n haufen!« die leider an dem tag verhindert waren!) ging es zur neuen Akrobatik, welche wir perfekt meisterten. Es war anschließend wie ein Traum diese Akrobatikrunde, welche wie im Fluge vorbeiging. Es hatte alles super geklappt. Jetzt ging es ans warten, was als Resultat bei rauspringen würde. Wir waren auf jedem Fall schon vor der Siegerehrung mit unserer Leistung zufrieden uns als letztendlich der tolle drit-

te Platz bei rauskam, waren wir doch den Tränen nah wie auch die meisten unserer Freunde und Eltern. Wobei wir an dieser Stelle noch einen riesengroßen Dank an unseren Nobbi schicken müssen, denn ohne seine Hilfe hätten wir es nicht wieder so weit gebracht. Danke Nobbi!

Anmerkung der Redaktion: Wer einen Computer mit Internet-Zugang hat sollte mal in der Suchmaschine »Danica Metzner Florian Lorenz« eingeben!

**Dani & Ho**

**ROSTOCK ROCKT!**

Mit Tanzpaaren, Trainern und einem Star-Fotografen (Arne Bestmann-[www.beachhoppers.de](http://www.beachhoppers.de)) sind wir Anfang August zu den Beachhoppers nach Rostock gefahren. Bei heißen Temperaturen wusste jede(r) abends wie schön Rock'n'Roll-Tanzen ist. Super, dass wir uns in der nahen Ostsee

abkühlen und im Wasser Akrobatik bis zum Sonnenuntergang üben konnten. Die ganz Harten hielten bis zum Morgenrot durch!

So war der rockige Erlebnisurlaub ein voller Erfolg, mit Strand und Spaßur. Und schon Anfang Oktober treffen

wir uns wieder zum Trainingslager im Walddörfer SV.

**Na, Lust auf mehr bekommen? [www.walddoerfer-sv.de](http://www.walddoerfer-sv.de)**

**Annina & Björn**



**Akro-Spaß am Strand von Warnemünde.**

**Lichtreflexe im Sonnenuntergang.**



Nicht nur in Athen, sondern auch in Volksdorf fand dieses Jahr die

**OLYMPIADE DER KINDERTURNKINDER**

statt. In den Gruppen der 3-5 Jährigen wurden mit großem Eifer folgende Disziplinen gemeistert:

- 3 Runden Dauerlauf
- Balancieren über die Wippe
- Rolle vom Trampolin
- Weitsprung vom Kasten
- Schwingen an den Ringen
- Tauklettern
- Zielwerfen

Die Kleinen Athleten waren mit Feuereifer dabei, am Schluss der Stunde konnten Alle mit einer Medaille und einer Urkunde nach Hause gehen. Es hat allen Beteiligten viel, viel Spaß gemacht.

**Rosi Brockmann**

## AUF IN DIE NEUE SAISON

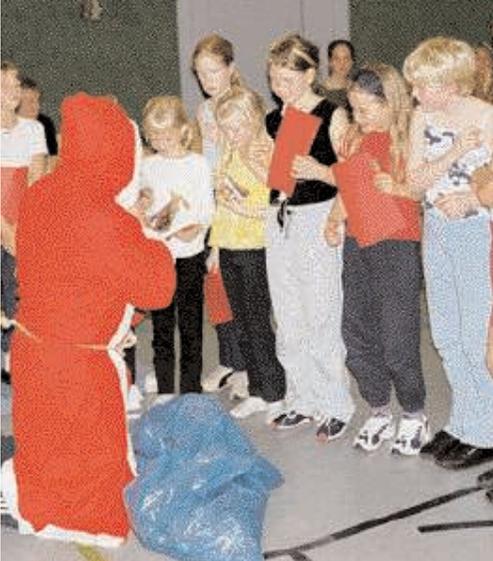


Showauftritt der Kinderformation auf dem Stadtfest.

Mit dem Trainingslager in Otterndorf kurz vor den Sommerferien hat das Rock'n'Roll Team die Saison mit einem Highlight beendet. Wir waren mit über zwanzig Kindern, Jugendlichen und Trainern vor Ort. Insgesamt haben über zweihundert Tänzer in drei Turnhallen übernachtet, am Samstag ordentlich trainiert und am Sonntag etwas müde am Breitensportwettbewerb teilgenommen.

Nun geht es also wieder los in die neue Saison wir starteten am 18.09. mit ei-

nem Wettbewerb des NorthStar-Cups. Vier Paare von uns lieferten eine gute Leistung ab und tanzten ohne Fehler, leider reichte es nur für Janne und Pia bis in die Endrunde. Dort belegten die beiden einen sehr guten dritten Platz. Weiter geht es mit dem Trainingslager der Kinder am 25. und 26.09. in der Sportschule Sachsenwald, da werden neue Figuren und die Folgen für die nächsten Wettbewerbe trainiert. Der Nachwuchs von morgen trainiert bei Steffi im Rock'n'Roll Kurs für Anfänger, dieser Kurs läuft noch bis Ende Oktober.



Wie im letzten Jahr hat der Weihnachtsmann versprochen auch zur diesjährigen Weihnachtsfeier zu kommen.

Interessenten für den nächsten melden sich bitte direkt im Sportforum! Im Oktober geht es dann mit weiteren Wettbewerben des NorthStar-Cups weiter. Am 30.10. ruft Winsen an der Aller und kurz darauf die Bremer (14.11.), der Abschluss der Serie ist dann in Hamburg beim Nikolauswettbewerb am 05.12. mit Siegerehrung der NorthStar-Cup Gewinner! Wir hoffen auf möglichst viele Zuschauer und Schlachtenbummler es soll ein großer Abschluss werden! Herzlich Willkommen sind alle Freun-

de, Verwandte von Rock'n'Roll-Tänzern und Interessierte am 21.11. zur Weihnachtsfeier.

Neben der Vereinsmeisterschaft, Shows der Turnierpaare und gemütlichem Beisammensitzen haben wir auch schon beim Weihnachtsmann angefragt ob er vorbei kommt.

**In den nächsten vier Monaten wird viel passieren, also nichts verpassen und dabei sein!**

Arne Bestmann

## FÜNF GOLDMEDAILLEN FÜR UNSERE GYMNASTINNEN!

Rhythmische Sportgymnastik  
Wettkampfgemeinschaft  
Hoisbüttler/Walddörfer SV

Landesmeisterschaften  
Schleswig-Holstein  
am 20. Juni 2004

Dass sich Alina wie eine Gummipuppe verbiegen kann, wissen ihre Vereinskameradinnen mittlerweile. Mit Leichtigkeit klemmt sich die Sechsjährige das gestreckte Bein hinter das Ohr und dreht sich so im Kreis. Bei den Landesmeisterschaften Schleswig-Holstein in Rendsburg musste die jüngste Gymnastin der Wettkampfgemeinschaft Hoisbüttler/Walddörfer SV ihr Können erstmals dem kritischen Blick der Kampfrichterinnen vorführen. Die waren jedoch genauso begeistert, wie das Publikum und Trainerin Sylvia Lopatta. Alina belegte überlegen den ersten Platz.

Mit insgesamt 22 Mädchen schickte die WG Hoisbüttler/Walddörfer SV ein riesiges Aufgebot bei den Landesmeisterschaften an den Start. Entsprechend laut und euphorisch waren die Anfeuerungsrufe der jungen Gymnastinnen, wenn ein Mädchen aus ihren Reihen auf der Wettkampflfläche stand. Und das zählte sich aus: mit insgesamt 11 Medaillen kehrten die Mädchen von den Landesmeisterschaften zurück. Cleo Steinberger gewann bei ihrem Wettkampdebüt bei den Siebenjährigen die Bronzemedaille. Die achtjährige Florine Ohlhauser holte zum dritten mal hintereinander den Landestitel in ihrer Altersklasse. Daniela Kromm belegte hinter ihr Platz 3. Auch Cosma Nouschirvan schaffte Hatrick ganz oben auf das Treppchen bei den Neunjährigen. Wie schon die Jahre zuvor war der ausdrucksstarke Wirbelwind mit den Handgeräten Seil und Keule nicht zu schlagen. Sonja Westphal belegte hier den dritten Platz.

Überraschend klar siegte Wettkampfnieuling Katharina Kalemba bei den 11jährigen. Obwohl sie erst ein Jahr trainiert, hat sich Katharina schon eine erstaunliche Fertigkeit mit den Geräten Ball und Keule erarbeitet. Die Bronzemedaille ging an Julie Thomas. In der Jugendwettkampfkategorie verpasste die 12jährige Irina Ananjew nur knapp den 1. Platz. Dritte wurde hinter ihr die zwölfjährige Marlene Möller. Die Ballgruppe mit fünf Gymnastinnen freute sich über den dritten Landesmeistertitel in Folge.

Die drei Trainerinnen Sylvia Lopatta, Stefanie Saul und Antje Büll bringen den inzwischen rund 50 Gymnastinnen aus Hoisbüttel und Hamburg bei, wie man mit perfekte Körpertechnik mit den komplizierten Gerätebewegungen in Einklang bringt. Bis zu dreimal in der Woche und bis zu acht Stunden müssen die Mädchen dafür trainieren. Doch alle sind mit viel Begeisterung dabei.

Die weiteren Platzierungen bei den Landesmeisterschaften:

- KK 7/8:**  
5. Helen Hammelberg
- KK 8/9:**  
4. Luisa Bussmann  
5. Iris Kerres
- KK 8/9:**  
6. Lisanne Liebich  
8. Celina Urban
- KK 9/10:**  
6. Svea Knapp  
9. Alina Liebich,  
Alessa Rempel,  
Katja Wilroth  
(außer Konkurrenz)
- SWK 10-12:**  
4. Katja Westphal  
7. Franziska Mirkovic  
9. Lena Puppe

## SKIGYMNASTIK

Skigymnastik  
bei der Skiabteilung

Ab dem 07. November startet wieder Sonntagsskigymnastik. Wieder um 10:00 Uhr, wieder in der hinteren Halle am Sportplatz am Ahrensburger Weg. Auch die Übungsleiter Armin Meyer und Andreas Hänchen trifft ihr dort wieder. Durch viel Bewegung in der Halle trainieren wir die Ausdauer, gymnastische Übungen für die Kraft, Gleichgewichtsschulungen und viel Dehnübungen für mehr Beweglichkeit kompletieren das Programm. Das Ganze wird mit Musik bunt durcheinander gemischt, so dass es nie langweilig wird. Alle Teilnehmer der Sonntagsskigymnastik können selbstverständlich auch unsere ander-

ren Termine am Montag, 20:00 Uhr und am Donnerstag, 19:00 Uhr nutzen. Ab Januar findet dann auch Sonnabends, 10:00 Uhr, ein weiterer Termin statt.

Damit der Skurlaub gut trainiert genossen werden kann, empfehlen wir einen frühzeitigen Beginn des Trainings. Der Körper braucht leider immer ein wenig Zeit und viel Training, um richtig fit zu sein. Am Besten Ihr fangt sofort an. Auch die Montags- und Donnerstagsbesatzungen freuen sich immer über neue Mitstreiter. Einfach vorbei kommen und ausprobieren. Übrigens, Skigymnastik ist nur die traditionelle Bezeichnung. Das Gleiche gilt natürlich auch für Boarder.

Armin Meyer

## DSV SKISCHULE AUF EXTRATOUR

Als wir im letzten Sommer über unsere Winterpläne sprachen stellte sich schnell heraus, dass wir alle einen Traum gemeinsam haben: Skifahren und Snowboarden in Kanada!

Diesen Traum setzten wir im März in die Tat um. Es erwarteten uns wunderschöne Winterberge und weite bewaldete Täler. Die Kanadier überraschten uns durch ihre Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft. So wurden wir z.B. schon morgens am Bus von einer immer freundlichen Hostess gefragt in welches Skigebiet wir fahren wollen. Der entsprechende Bus wurde dann per Funk informiert. Im Skigebiet erlebten wir traumhafte Ausblicke in die endlosen Rockies. Auch wenn die einzelnen Skigebiete nicht sehr groß sind, gab es immer wieder eine neue Piste oder eine Variante im fast Gelände zu entdecken. Am Abend konnte in Ruhe der Après Ski genossen werden – ohne den Anton aus Tirol!

Zu den Highlights gehörte für mich der Delirium Dive in Sunshine Village.

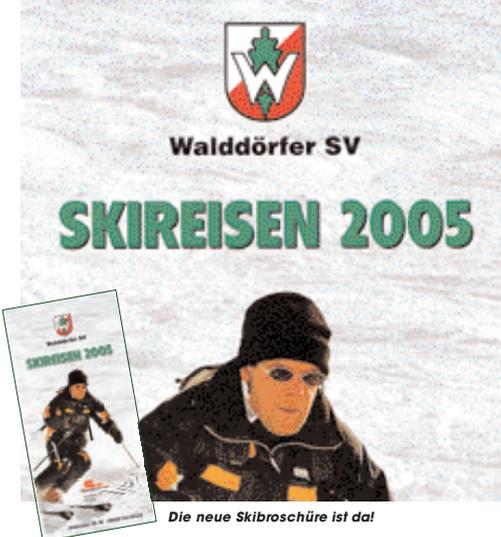
Skifahren im traumhaft griffigen Schnee in der teilweise sehr steilen „Back Bowl“ – for experts only! Hier haben die Kanadier eine Zugangskontrolle eingeführt und nur wer mit entsprechender Geländeausstattung im Team (mind. 2 Personen) unterwegs ist, darf den Hang befahren. So ist es nicht verwunderlich, dass viele Wintersportler auch im sonstigen Skigebiet freiwillig mit Helm und Rückenprotektor unterwegs sind! Neben dem Snowmobiling war die Hundeschlittentour das größte Erlebnis. Das Team Mensch und Hund muss hier eng zusammenarbeiten. Bergauf schiebt der Schlittenerführer seinen Schlitten mit und bergab bedarf es eines rechtzeitigen Bremsens, damit der Schlitten nicht schneller als die Hunde wird... Dafür kann man auch die endlose Weite beim Gleiten über zugefrorene Seen genießen. Aber Achtung – auch Hunde müssen mal – jetzt ganz schnell auf die Bremse stellen und Vollbremsung! So ist man schnell wieder in der Realität angekommen. Lars Beckmannshagen

## WASSERSKI

Auch dieses Jahr fand wieder außerhalb der Skisaison ein Event auf Skiern statt. Die Übungsleiter trafen sich auf der Wasserskibahn in Süsel und es gab reichlich Möglichkeiten zu beweisen, dass Wasser auch nur geschmolzener Schnee ist. Auf Wakeboard und auf Wasserskiern zeigten die Übungsleiter sich in ihrem Element. Natürlich läuft auch nebenbei die Vorbereitung auf die nächste Saison im Schnee auf Hochtouren. Einerseits bereiten sich die Mitglieder

der Skiabteilung mit Skigymnastik selber vor, aber auch die Reiseplanung hat inzwischen Formen angenommen. Sowohl im Jugendbereich als auch für Familien werden in der nächsten Saison wieder Reisen für alle Altersgruppen und Geschmäcker angeboten. Nach einem viel zu kurzen Sommer hoffen wir alle auf eine Saison mit Unmengen von Schnee, damit das Schneesportlerleben endlich wieder einen Sinn hat.

Christian Buhtz



Maika auf dem Snowmobill.



Gunda und die Hunde.



Sommertraining der Wintersportler.

## TERMINE



**Samstag, 30. Oktober:**  
Einlass ab 19.30 Uhr  
Beginn ab 20.00 Uhr  
Herbstball der Tanzsportabteilung  
im Walddorfer Sportforum, Saal I

**Sonntag, 31. Oktober:**  
10.00–16.00 Uhr  
Gesundheitstag im Studio:  
Vorträge von Ärzten und Gesundheits-  
experten über Ernährung,  
Osteoporose, rückengerechtes  
Alltagsverhalten. Training an den  
Geräten und professionelle Sport-  
beratung ohne Zusatzkosten.

**Samstag, 27. November:**  
13.00–19.00 Uhr  
Wellness-Tag im Gesundheits-  
und Fitness-Studio mit speziellen  
Kursangeboten, Verwöhnmassagen  
und Wellnessbehandlungen.  
Auch für Nichtmitglieder.

**Samstag, 11. Dezember:**  
13.00–19.00 Uhr  
Studio-Weihnachtsfeier  
mit Glühwein und Stollen.

**Freitag, 31. Dezember:**  
Silvesterlauf:  
Rund um die Teichwiesen!

**Freitag, 31. Dezember:**  
Silvesterparty im Restaurant  
»Der Walddorfer« (s. letzte Seite!)

## HOMEPAGE

Die Homepage des Walddorfer SV  
[www.walddorfer-sv.de](http://www.walddorfer-sv.de) wird immer  
attraktiver, aktueller und inter-  
essanter. Die Zugriffe immer häufiger.  
Wer bei einigen Aktionen nicht  
dabei sein konnte informiert sich  
vielleicht im Bilderarchiv:

[http://www.walddorfer-sv.de/  
service/stadtfest](http://www.walddorfer-sv.de/service/stadtfest), **Saseler  
Heimfest o. bei der Jugendseite**

[http://www.walddorfer-sv.de/  
jugend/bilder/stadtfest04/](http://www.walddorfer-sv.de/jugend/bilder/stadtfest04/)

*Viel Spaß!*

## ERFOLGREICHE JUGENDARBEIT



**Die Nachwuchstänzer des Walddorfer Sportverein.**

Erfreuliches können wir aus unserer  
Jugendabteilung berichten. Nach in-  
tensivem Training und guter Vorarbeit  
unter Anleitung ihrer Trainerin Kirsten  
Lehmann und vor allem nach Über-  
windung von viel Lampenfieber, haben  
sich 6 Paare aus unseren Jugend-  
gruppen einem Wertungsrichter ge-  
stellt und erfolgreich die Prüfung für  
das Deutsche Tanzsport-Abzeichen  
bestanden. Das ist eine ganz tolle Lei-

stung und die Beteiligten können mit  
Recht darauf stolz darauf sein.  
Die erfolgreichen Absolventen waren:  
Unsere Kinderpaare:  
**Franziska Heiss und  
Isabel Kasper (DTSA in Gold)**  
**Jennifer Kunkel und  
Kilian Kunkel (DTSA in Silber)**  
**Marie-Christin Westerkamp und  
Silas Stempel (DTSA in Bronze)**  
**Samantha Lingott und**

**Tanja Stender (DTSA in Bronze)**  
Unsere Jugendpaare:  
**Mariele Schluchtmann und Mathias  
Greiner (DTSA in Bronze)**  
**Katrin Martins und Malte  
Nikolaiczky (DTSA in Bronze)**  
**Sabrina Blank und Michél  
Vial Costas (DTSA in Bronze)**

In diesen Jugendgruppen wird mit gro-  
ßer Freude getanzt und alle haben viel  
Spaß an ihrem Sport. Freuen würden  
sich die Gruppenmitglieder, wenn auch  
noch neue Jugendlichen zu uns finden  
würden. Wir haben noch genügend  
Platz für Tanzbegeisterte. Wir würden  
uns freuen, wenn ihr einfach mal zu  
den Trainingsabenden hingehen würdet  
und Euch das Treiben dort einmal an-  
schauf und ein bisschen schnuppert.

Dieses Schnuppern ist möglich für  
Jugendliche immer freitags von  
19.30 – 21.00 Uhr im Gymnastik-  
saal an der Ahrensburger Strasse und  
für Kinder von 6 – 14 Jahre immer  
mitwochs von 16 – 18.30 Uhr im  
Saal 2 des Walddorfer Sportforums.  
Alle Jugendlichen und Kinder unserer  
Gruppen freuen sich auf Neue!  
**Kirsten Lehmann**

## AUFSTIEG IN DIE S-KLASSE HENNY UND WERNER BECKER



**Henny und Werner Becker haben es in die höchste Klasse,  
Sen. II S-Klasse geschafft.**

Im September 1992 wagten die Bei-  
den ihre ersten Tanzschritte in einem  
Tanzkreis beim TUS Alsterlal. 1995  
erfolgte dann der Wechsel zum Wald-  
dorfer SV. Hier im Tanzkreis bei dem  
Ehepaar Heinze wurden sie dann er-  
muntert, es doch auch einmal mit  
dem Turniertanz zu versuchen.

Ermuntert durch ihre Übungsleiter  
wurde dann im Jahr 1998 dieser mu-

ltige Schritt in die Turniertanzszene ge-  
wagt.

Das erste Breitensportturnier tanzten  
Henny und Werner dann 1998. Im  
März 2000 kam folgerichtig der erste  
Start in der D-Klasse, in der die Bei-  
den auch gleich im September 2000  
in der Senioren II D-Klasse Hamburg-  
er Meister wurden. Im Januar 2001  
schloss sich gleich die Hamburger

Vize-meisterschaft in der Sen. II C-  
Klasse an. Die Erfolgsleiter aufwärts  
kletternd erfolgte im Juni 2001 der  
Aufstieg in die Sen. II B-Klasse, in der  
sie dann im Januar 2002 ebenfalls  
Hamburger Meister wurden.

Henny und Werner haben die Anre-  
gungen ihrer Trainer offensichtlich gut  
umgesetzt, denn im August 2002  
stiegen sie in die Sen. II A-Klasse auf  
und im Mai 2004 war auch der  
Aufstieg in die höchste Klasse, der  
Sen. II S-Klasse geschafft.

Herzlichen Glückwunsch für diese  
wahrlich beeindruckende sportliche  
Laufbahn. Bedingt durch die nur sehr  
kleinen Startfelder in der Sen II waren  
Henny und Werner sehr aktiv, um in  
diesen kurzen Zeiträumen Punkte und  
Platzierungen zu erreichen.

Gemeinsam mit den Trainern, dem  
Ehepaar Gundlach und Thomas  
Fürmeyer, wünschen wir Walddorfer  
Tänzer den beiden noch viele erfolg-  
reiche Jahre.

**Peter Maringer**

TANZEN SIE MIT UNS IN DIE  
**ZÄHTESTE NACHT DES JAHRES**

**HERBSTBALL 2004**  
der Tanzsportabteilung  
im Walddorfer Sportverein von 1924 e.V.

am 30. Oktober 2004, 20:00 Uhr, Einlass: 19:30 Uhr  
im Walddorfer Sportforum, Saal 1  
Halenreie 32-34 in Volkersdorf  
Kostenbeteiligung: € 15,00

*Es spielt wieder die beliebte Deutscher Tanzband  
Auf viele Gäste und Mitläufer freut sich das Veranstaltergremium*

**Laufen für Anfänger**  
**Freude am Laufen**

Verbesserung der Ausdauer  
und Stärkung des Kreislaufes.  
Weitere Themen:  
Atmung, Laufstil, Herzfrequenz  
und Stretching.  
Dienstags,  
von 9.30 bis 10.30 Uhr  
Treffen: Walddorfer Sportforum  
Halenreie 32 - 34  
Einstieg jederzeit möglich  
Trainerin: Cornelia Westerkamp

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

**Aerobic**  
**Fitness für Körper und Seele  
bei flotter Musik**

Dienstags,  
von 19 - 20 Uhr  
Sporthalle  
Eulenkrugstraße 166  
Bitte bringen Sie bequeme, leichte  
Sportkleidung mit.  
Trainerin : Gundula Mathews

Information im Sportforum Halenreie 32 - 34, 22359 Hamburg,  
Tel.: 64 50 62 - 0 [www.walddorfer-sv.de/aktuelles](http://www.walddorfer-sv.de/aktuelles)

**Dance for Kids -  
Tanze wie die Stars**

Hier wird getanzt wie in den Video-Clips  
der Popstars. Es geht nicht um die perfekte  
Kopie, sondern um den Spaß am Tanzen.  
Für Kinder von 7 bis 8 Jahren.

Montags,  
von 15.45 bis 16.30  
Im Walddorfer Sportforum  
Gym 2  
Einstieg jederzeit möglich  
Trainerin: Silke Stoltenberg

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

## AUSFLUG DER GYMNASTIK-DAMEN NACH WARNEMÜNDE

### Ausflug der Gymnastik-Damen nach Warnemünde vom 21.-23.08.2004

Wir, 30 Turnschwestern vom WSV hatten in diesem Jahr Gelegenheit die Stadt Warnemünde zu besuchen und kennen zu lernen. Warnemünde ist nicht um die Ecke - die Fahrt mit U.-Bahn und Bundesbahn zog sich hin. In der Jugendherberge angekommen, bekamen wir unsere Zimmerschlüssel. Die Belegung wer mit wem das Zimmer teilen sollte, war vorab geklärt - wie gut! Alles lief wie am Schnürchen. Bald gingen wir in den Ort, durch einen Sandweg kamen wir unserem Ziel bald näher.

Auf der Strandpromenade war eine Gesundheitsmeile aufgebaut. Die köstlichsten Düfte umgaben uns, da und dort durfte probiert werden. Die Stadt Warnemünde hatte aber noch andere schöne Erlebnisse für uns bereit. Die Meile am Hafen - ein schönes Stück Erde dieses Warnemündel! Zu 15.00 Uhr war für uns eine Stadtführung angemeldet, Margarete Käkenmeister war gut bestückt mit vielerlei Anekdoten der vergangenen Lebensweise, u.a. Aal grün gefangen, gelb/braun geräuchert und schwarz verkauft - haben uns nachhaltig erheitert! Wir Turnschwestern von WSV hatten keine Zeit nach links oder rechts zu gucken - denn verlieren wollten wir einander nicht. Die Stadtführung war sehr informativ und der Spaß kam nicht zu kurz. Am 22.09.04, war eine Radtour. Die vorbestellten Räder waren top in

Ordnung. Keine Panne trübte uns die Tour, von Warnemünde bis Kühlungsborn und zurück, wo einige andere Radlergruppen uns wieder und wieder bei Kaiserwetter entgegen kamen. Es war für alle ein gelungener Tag. Am 23.08.04, nach dem Frühstück sind wir mit dem Bus bis in die Nähe der Fähre gefahren, welche uns übergesetzt hat in Richtung Düne, FKK Strand. Einige Nixen fanden die Wassertemperatur optimal. Der Strand bietet feinen Sand, geraume Zeit verweilten wir hier genüsslich.

Gegen 13.00 Uhr bewölkte sich der Himmel, doch eine Hafenrundfahrt sollte noch sein, der Schiffsführer erklärte überzeugend. Es hat nicht geregnet, obwohl es doch ab und zu danach aussah, es könnte was geben. Um 17.00 Uhr haben wir in der JH unser Reisegepäck abgeholt. Mit Bus und Bahn unserem Rückreiseziel entgegen. Platz hatten wir wieder im Doppelstockwagen. Doch mit der Klimaanlage war etwas nicht in Ordnung. Uns umhüllten DÜFTE auf die wir gern verzichtet hätten. Das Nachbarabteil merkte nichts davon. Der Zug hielt 20 Minuten, somit verspätete sich unsere Ankunft in Hamburg Hauptbahnhof und später in Volksdorf.

Unsere Männer warteten - aber wir kamen gut an. Für die guten Ideen und das Timing, möchte ich Euch, Hannelore, Elke und Giselle herzlich danken, Ihr habt uns Drei schöne Tage gegeben!

*Eure Margrit Tappe*



Unsere Gymnastikdamen in Warnemünde.



Zwei Tage voller spannender Ausflüge.



Die Jugendherberge in Warnemünde.

### Gedicht zum Ausflug von Bärbel Nehmzow

Von Mund zu Mund ging die frohe Kunde, diesmal fahren wir nach Warnemünde. Schon nach wenigen Tagen hatten sich alle 31 Damen eingetragen.

Morgens ging es los mit Bus und Bahn, kamen gegen Mittag in Warnemünde an. Die Jugendherberge lag sehr schön, man konnte sogar die Ostsee sehen.

Jedes Zimmer hatte ein eigenes Bad, da war ich doch wirklich platt. Zu 4. oder 5. waren wir im Raum, doch das störte uns kaum.

Eine echte Warnemünder Deern erzählte nachmittags von nah und fern. Es war eine Freude ihr zuzuhören, durch nichts ließ sie sich stören.

Nächsten Tag mussten wir unsere Fitness beweisen, mit gemieteten Fahrrädern ging es auf Reisen. Kühlungsborn über Heiligendamm war das Ziel, über 50 km für uns ganz schön viel.

Entlang der Küste gab es viel zu sehen, die Landschaft war einfach zu schön. Gesund, wenn auch kaputt, kamen wir nach Haus und ruhten uns erst mal tüchtig aus.

Doch abends beim Griechen waren wir wieder fit, so dass alle beim Essen und Trinken machten mit. Nach einem letzten Gläschen Sekt ging's dann müde, aber glücklich zu Bett.

Der letzte Tag mit viel Sonnenschein, lud einfach zum Baden in der Ostsee ein. Mit Autofähre und Bus landeten wir in Markgrafeneheide zum Schluss.

Der Strand war wunderbar, das Wasser sauber und herrlich klar. Also nichts wie rein ins kühle Nass, es machte allen mit und ohne Spaß.

Dann noch eine Tour durch den Hafen, bevor wir wieder zur Heimfahrt starten. Das war wieder eine tolle Reise, Hannelore und ihrem Team Dank auf diese Weise.

*Eure Bärbel Nehmzow*



Waldsdorfer SV

## Balance Motion

### Kräftigung der Tiefenmuskulatur

Durch spezielle Übungen auf dem Balance-Pad wird eine Straffung des Körpers erreicht und die Tiefenmuskulatur gekräftigt.

Dienstags: von 19.00 bis 20.00 Uhr

Im Waldsdorfer Sportforum  
Halenreife 32 -34  
Saal 2.

Trainiererin:  
Johanna Schwerzel



Information und Anmeldung im Waldsdorfer Sportforum  
Halenreife 32 - 34, 22359 Hamburg, Tel.: 64 50 62 - 0  
www.waldsdorfer-sv.de/aktuelles



Waldsdorfer SV

## Älter werden, jung bleiben

### Gymnastik für Frauen in der Lebensmitte

Trainingsinhalte:  
Atemübungen  
Beckenbodengymnastik  
Muskeltraining  
Entspannung

Dienstags  
von 15.30 bis 17.00 Uhr  
Sportforum Gym 1

hingehen...  
mitmachen...  
wohlfühlen...

Trainiererin:  
Sigrid Sauer



Einstieg jederzeit möglich  
Kleidung: locker und bequem, Decke bitte mitbringen

Information im Sportforum Halenreife 32 - 34, 22359 Hamburg,  
Tel.: 64 50 62 - 0 www.waldsdorfer-sv.de/aktuelles



Waldsdorfer SV

## Singen, Spielen und Bewegen für Jungen und Mädchen von 4-6 Jahren

Ausgelassenes Herumtoben,  
Improvisation, Kreativität bis  
hin zu choreographischen  
Bewegungen.

Donnerstags  
von 16.00 - 16.45 Uhr

im Sportforum  
Saal 1  
Anmeldung  
vor Ort

Übungsleiterin:  
Silke Stoltenberg

Information im Waldsdorfer Sportforum \* Tel.: 64 50 62 - 0  
Halenreife 32 - 34 \* 22359 Hamburg \* waldsdorfer-sv.de/aktuelles



Waldsdorfer SV

## "Sport 50 Plus"

### Männer - Gymnastik

Schwerpunkt:  
Kräftigung und Dehnung  
der Rückenmuskulatur

Montag, 15.45 - 17 Uhr  
Im Sportforum, Saal 2  
Übungsleiter: Helmut Adten

Information und Anmeldung im Waldsdorfer Sportforum  
Halenreife 32 - 34, 22359 Hamburg, Tel.: 64 50 62 - 0  
www.waldsdorfer-sv.de/aktuelles

# Lust auf Handball?



**Wir freuen uns auf Euch**



Waldddorfer SV



<b>Montags</b> weibl. E- Jugend 17.00 - 18.30 Uhr Halle Ahrensburger Weg 30	<b>Montags</b> männl. F- Jugend 17.00 - 18.30 Uhr Halle Ahrensburger Weg 30
<b>Dienstags</b> Minis 18.00 - 17.00 Uhr Halle Ahrensburger Weg 30	<b>Dienstags</b> männl. D- Jugend 16.00 - 17.30 Uhr Halle Ahrensburger Weg 28
<b>Dienstags</b> männl. C- Jugend 17.00 - 18.30 Uhr Halle Ahrensburger Weg 28	<b>Dienstags</b> weibl. B- Jugend 18.30 - 20.00 Uhr Halle Ahrensburger Weg 28
<b>Donnerstags</b> Senioren 19.00-20.30 Uhr Halle Buckhorn	<b>Weitere Informationen erteilt:</b> Edgar Timm- 603 41 11, oder <a href="http://www.walddoerfer-sv.de/handball">www.walddoerfer-sv.de/handball</a>



Waldddorfer SV



Trainerin:  
Ingrid Lißner

# Fitness für Mollige

**Gelenkschonendes, gesundes Herz - Kreislauftraining. Für Anfänger und Ungeübte**

**Montags, von 17 bis 18 Uhr Sportforum Saal 2**

Information und Anmeldung im Waldddorfer Sportforum  
Halenreie 32 - 34, 22358 Hamburg, Tel.: 64 50 62 - 0  
[www.walddoerfer-sv.de/aktuelles](http://www.walddoerfer-sv.de/aktuelles)

K.B.39

## 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 67

### Kontakt:

**Walddorfer Sportforum: Waldddorfer SV, Halenreie 32-34, 22359 Hamburg**

- Kommunikation: Telefon 64 50 62-0, Telefax 64 50 62-10
- Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9.00 - 22.00 Uhr  
Sa. 13.00 - 19.00 Uhr, So. 10.00 - 16.00 Uhr
- Internet und Email: [www.walddoerfer-sv.de](http://www.walddoerfer-sv.de), [info@walddoerfer-sv.de](mailto:info@walddoerfer-sv.de)
- Geschäftsführer: Ulrich Lopatta
- Sportlicher Leiter: Jens Holst
- Studioleiter: Axel Knauf
- Buchhaltung: Ursula Dietrich
- Mitgliederservice: Barbara Vielhauer, Martina Küntzel, Christiane Berkahn, Christina Deleate, Stefanie Glitscher
- Hausmeister: Conny Bünger
- 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 Waldddorfer«:

Restaurant und Kegelbahnen, Sven Naumann und Crew  
(täglich außer Sonntags geöffnet ab 16.00 Uhr), Telefon 603 96 95

### Walddorfer Sportfreund

<b>Herausgeber:</b>	<b>Walddorfer Sportverein von 1924 e.V., Halenreie 32 - 34, 22359 Hamburg</b> Telefon: 040 / 64 50 62 - 0 Fax: 040 / 64 50 62 - 10
<b>Redaktion:</b>	Ulrich Lopatta, E-Mail: <a href="mailto:info@walddoerfer-sv.de">info@walddoerfer-sv.de</a> Stefanie Glitscher, Christina Deleate
<b>Vertrieb:</b>	Verteilung an alle Mitglieder per Post sowie Auslage bei den Werbepartnern
<b>Auflage:</b>	5.000 Exemplare
<b>Redaktionsschluss:</b>	Montag, 1. November 2004
<b>Anzeigenpreise:</b>	Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 1 / 2004. Hier weitere Informationen als PDF.
<b>Satz, Anzeigen:</b>	Offset Korb, Poppenbütler Bogen 30, 22399 Hamburg

Der »Walddorfer Sportfreund« ist das Informationsblatt des Waldddorfer SV. Die Beiträge müssen nicht mit der Meinung des Waldddorfer 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 Waldddorfer SV eingegangen sind. Bevorzugt werden als Textdatei gelieferte Artikel und Artikel mit Foto. Kürzungen und geringfügige Änderungen behält sich die Redaktion vor.

**Auf wiedersehen liebe Sportfreunde!  
Bis zur nächsten Ausgabe vom**

# Walddorfer Sportfreund

**Unser Service für Sie: Zusammenstellung Ihrer Reiseapotheke**

**POST APOTHEKE**

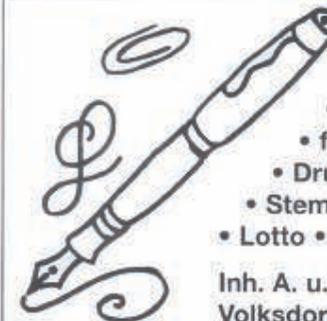
Pächterin: G. Stobernack  
Groten Hoff 12  
Tel. 603 12 77 • Fax 603 48 92



**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**



- Bürobedarf
- Druckerpatronen
- Computerpapier
- feine Schreibwaren
- Drucksachen
- Stempelanfertigung
- Lotto • Toto • Tabakwaren

**E. Letbs**

Inh. A. u. C. Dreyer OHG  
Volksdorf • Claus-Ferck-Str. 7 • Tel. 603 45 29 • Fax 603 25 28



Stoffe

Möbel

Küchen

DELE SCHIRMANN  
RAUM-DESIGN



**HAMBURG-VOLKSDORF - EULENKRUGSTR. 65 - TELEFON 603 31 37**  
[www.schirmann.de](http://www.schirmann.de)



**Walddorfer SV**

Postvertriebsstück C 1400 F  
Gebühr bezahlt  
Walddorfer Sportverein von 1924 e.V.  
Halenreihe 32-34 • 22359 Hamburg



**der walddorfer**

Wir laden Sie herzlich ein, mit uns Silvester zu feiern!

## Silvester Party 04/05

Pro Person exkl. Getränke € 60,-  
Inkl. aller Getränke € 75,-

---

Denken Sie jetzt an Ihre  
**sportliche Weihnachtsfeier**  
Ob Menue oder á la carte,  
wir begrüßen Sie gern!

---

Ab 5. November 04 ist unser letztes

## Bratkartoffelverhältnis

Bratkartoffeln mit Sauerfleisch, Bratenaufschnitt,  
Matjesfilet und Roastbeef zum Sattessen

Pro Person € 10,-  
Kinder bis 14 Jahre € 2,-

Vereinswirt Sven Naumann

Im Hause Halenreihe 34 • 22359 Hamburg  
Tel. 040 - 603 96 95 • Fax 040 - 603 153 31