

Walddorfer

Sportfreund

www.walddoerfer-sv.de

Jahrgang 51 • Nr. 4

November 2005



Marina Willan

Badminton-Leistungssportlerin
trainiert im Gesundheits- und
Fitness-Studio des Walddorfer SV.



STARKE LEISTUNGEN

MEHR ZU UNSEREM TITELTHEMA FINDEN SIE AB SEITE 6

Komplettes Sportangebot im Innenteil!



Drastische Einschränkungen bei Berufsunfähigkeit!

Für alle, die ab 1961 geboren sind, ist die gesetzliche Berufsunfähigkeitsrente entfallen. Auch für Jüngere gibt es spürbare Leistungseinschränkungen. Private Vorsorge ist also nötiger denn je. Rufen Sie mich an, ich berate Sie gern. **Hoffentlich Allianz.**

Arne Benjamin Dankert

Hauptvertretung der Allianz,

Wellingsbüttler Weg 117, 22391 Hamburg,

Telefon 040.18 99 24 45

www.dankert.org



INHALT

Unser Titelthema

- Starke Leistungen! **6 – 8**

Verein aktuell

- Erlebnisstag: Wandern **27**
- Skireise nach Oberndorf **19**
- Weihnachtsmarkt & Weihnachtsmärchen **14**

Wir stellen vor

- Marina Willan **7**

Termine

- Crazy-Tour 2006:
Feuerwerk der Turnkunst **23**
- Veranstaltungen &
Angebote **4, 27**

Abteilungsberichte

- Basketball Saisonleistungen **20**
- Fechten **20-21**
- Flamenco **23**
- Fußball **29**
- Gymnastikdamen
Ausflugsbericht **22**
- Judo »Prüfung bestanden« **27**
- Karate: Trainingslehrgang **25**
- Leichtathletik Erfolgsbericht **26**
- Radsport – Die 4 Muskeltiere **24**
- Rockminis **24**
- Schwimmen **25**
- Ski Alpin:
Hamburger Meisterschaften **19**
- Sportgymnastinnen **28**
- Tanzen **28**

Allgemeines

- Impressum **30**
- Kontakt **30**

Bildnachweis

Bilder von Ulrich Lopatta und vielen anderen Sportlern.

EDITORIAL



Liebe Leser,

der Walddorfer SV erbringt, wie andere Vereine auch, unbezahlbare Leistungen für das Gemeinwesen. Im Walddorfer SV wird durch die Tätigkeit von hoch engagierten Ehrenamtlichen und Hauptamtlichen die Basis sowohl für Spitzenleistungen im Leistungssport, als auch für den Freizeitsport, den Gesundheitssport und den Sport für benachteiligte und behinderte Menschen geschaffen. Der Walddorfer SV bietet eine Heimat für alle Schichten, integriert auch Randgruppen und knüpft wichtige soziale Netze. Der Walddorfer SV schafft Vorbilder und erhöht die Leistungsbereitschaft seiner Mitglieder. Mit unseren Angeboten wirken wir der Bewegungsarmut der Jüngsten entgegen und bilden einen Gegenpol zum Lebensstil der „Ich-Orientierung“. Auch das Gesundheitswesen profitiert von Sportvereinen wie dem Walddorfer SV, denn Sporttreiben erhält und fördert nachweislich die Gesundheit. Der Walddorfer SV schafft auch Arbeits- und Ausbildungsplätze und unterstützt somit den Arbeitsmarkt. Die Zukunftschancen unserer Gesellschaft werden gestärkt, wenn wir die Kooperation zwischen Schulen, Eltern und unserem Sportverein weiter verbessern. Der Walddorfer SV nimmt Strömungen der Zeit wahr und nutzt seine Möglichkeiten der Mitgestal-

tung. Unsere Leistungen im Sport sind Investitionen in die Zukunft, insbesondere in die Jugend! Bitte achten Sie beim Lesen dieses Sportfreundes einmal darauf, was unserer 5.700 Frau und Mann starker Walddorfer SV alles leistet. Ich meine, darauf können wir zu Recht stolz sein.

Am Ende eines Jahres werden Bilanzen gezogen und neue Pläne für das folgende Jahr entworfen. Der Walddorfer SV ist gut aufgestellt und wird im nächsten Jahr noch mehr Menschen begeistern. Der Spaß am Sport, egal in welchem Alter und in welcher Leistungsklasse, bleibt im Walddorfer SV das Allerwichtigste.

Ein Jahreswechsel wird sehr gerne für gute Vorsätze genutzt und der häufigste Vorsatz ist: „Ich muss mehr für meine Gesundheit tun.“ Wenn Sie selbst schöne Bewegungsergebnisse, Glücksgefühle und Spaß mit Ihrer Trainingsgruppe haben, machen Sie Ihrem Freund / Ihrer Freundin, Ihrem Kind, Ihren Eltern und Ihren Bekannten ein großes persönliches Geschenk: Bringen Sie die Person im Jahr 2006 mit in den Walddorfer SV. Damit helfen



Walddorfer SV

Sie anderen bei dem wichtigsten Schritt, um die guten Vorsätze umzusetzen. Tun Sie nicht nur Gutes für sich selbst, sondern motivieren Sie auch andere, etwas für sich zu tun.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie völlig entspannt und stressfrei schöne Weihnachten 2005 genießen können. Außerdem hoffe ich, dass Sie fit und gesund ins Jahr 2006 rutschen. Unserem Walddorfer Sportverein wünsche ich weiterhin viele aufgeschlossene und engagierte Mitglieder, damit alle Aufgaben, die die Zukunft für uns bereithält, gut zu meistern sind.

Ihr
Ulrich Lopatta

Jetzt aber schnell,
nur noch wenige Tage!



Zweiradhaus Ehrig

HAMBURG-VOLKSDORF

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

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 Studiemitglieder, sondern kann von **allen Vereinsmitgliedern** in Anspruch genommen werden!



TERMINE

Jetzt neu!

Für alle angegebenen Termine wird keine Garantie übernommen! Weitere Veranstaltungen siehe Heimspielpläne Badminton, Handball, Fußball usw.!

Fr., 18.11.05, 10.00 Uhr
Tannenbaumschmücken im Sportforum

So., 20.11.05, 10 – 17 Uhr
Weihnachtsmarkt im Saal 1

Sa., 26.11.05, 15.00 – 18.00 Uhr
Flamenco Anfänger Workshop

So., 27.11.05, 11.00 – 14.00 Uhr
Flamenco Anfänger Workshop

Di., 29.11.05, 9.10 Uhr
Kunst und Kultur: Besuch bei Monet und Camille

Fr., 02.12.05
Lange Saunanacht im Studio bis 0.00 Uhr

Sa., 03.12.05, 14.00 u. 16.30 Uhr
»Tischlein deck dich«
Weihnachtsmärchen im Saal 1

So., 04.12.05, 14.00 u. 16.30 Uhr
»Tischlein deck dich«
Weihnachtsmärchen im Saal 1

So., 04.12.05
Volksmarkt (Familienflohmarkt der Walddorfer) Marktplatz Volksdorf

Sa., 10.12.05
Rock'n'Roll - NorthStar-Cup
Nikolauswettbewerb

So., 11.12.05, 19.30 Uhr
Heimspiel Basketball 1. Herren

Sa., 17.12.05, ab 11.00 Uhr
Tischtennis Mini-Meisterschaften

Sa., 17.12.05, 16.00 – 19.00 Uhr
Studio-Weihnachtsfeier

Fr., 23.12.05 bis Fr., 06.01.06
Weihnachtsferien in Hamburg

Sa., 24.12.05
Weihnachten Gesundheits- und Fitness - Studio geschlossen

So., 25.12.05
1. Weihnachtstag: Gesundheits- und Fitness - Studio geschlossen

Mo., 26.12.05
2. Weihnachtstag: 10 – 16 Uhr
Gesundh. - u. Fitness-Studio geöffnet

Sa., 31.12.05, 12.00 Uhr Start!
Silvesterlauf um die Teichwiesen

Sa., 31.12.05
Silvesterparty im Walddorfer Sportforum / Restaurant »Der Walddorfer«

Sa., 31.12.05
Gesundheits- und Fitness-Studio geschlossen

So., 01.01.06
Gesundheits- und Fitness-Studio geschlossen

Fr., 06.01.06
Lange Saunanacht im Studio bis 0.00 Uhr

Sa., 14.01.06
Feuerwerk der Turnkunst in Hamburg

So., 15.01.06
Neujahrsempfang im Walddorfer Sportforum

Sa., 21.01.06, 8.30 – 12.30 Uhr
Skiabar im Walddorfer Sportforum, Saal 1

Fr., 03.02.06
Lange Saunanacht im Studio bis 0.00 Uhr

Do., 02.02.06 bis 6.2.06
Hamburger Meisterschaften Ski, Oberjoch

So., 26.03.06
Hamburger Meisterschaften Rhythmische Sportgymnastik in Holsbüttel

Fr., 03.03.06 bis längstens 26.3.06
8 Skireisen des Walddorfer SV

Sa., 05.03.06 bis 18.3.06
zus. Familienkreise, Oberdorf!

Fr., 14.04.06
Karfreitag: 10.00 – 16.00 Gesundheits- und Fitness-Studio geöffnet

So., 16.04.06
Ostersonntag: Gesundheits- und Fitness-Studio geschlossen

Mo., 17.04.06
Ostermontag: 10.00 – 16.00 Uhr
Gesundh. - u. Fitness-Studio geöffnet

Sa., 20.05.06
Norddeutsche Meisterschaften
Rock'n'Roll C/B/A im Ahrensburger Weg

Sa., 20.05.06 bis 27.5.06
Ponyhofreise für Kinder

VERSAMMLUNGEN 2006

Hiermit werden alle Mitglieder des Walddorfer SV eingeladen, die Mitgliederversammlung, Jugendhauptversammlung, die Abteilungsversammlung und die Jugendversammlungen der Abteilungen zu besuchen. Diese Versammlungen sind die beste Möglichkeit aktiv das Vereinsgeschehen mitzugeschehen, Wünsche zu formulieren und auch konstruktive Kritik zu äußern.

Der Walddorfer Sportverein lebt von der Aktivität der Mitglieder!

Alle Anträge an die jeweilige Versammlung, sind spätestens fünf Wochen vor Termin im Sportforum einzureichen.

Die allgemeinen Tagesordnungspunkte der Abteilungs- und Jugendversammlungen sind jeweils:

Tagesordnung:

1. Begrüßung, Beschlussfähigkeit, Tagesordnung
2. Bericht des Jugendstprechers der Abteilung / Allgemeinen Angebote
3. Wahl des Jugendstprechers und Planung für 2006
4. Protokoll der letzten (Abteilungs-) Versammlung 2005
5. Bericht des (Abteilungs-) Vorstandes (Jugendwartes) / Sportlichen Leiters
6. Bericht des Kassenwartes (und der Revisoren) / Delegierten
7. Entlastung
8. Wahlen
9. Festsetzung der Beiträge, Haushalt 2006
10. Vorausschau auf 2006
11. Anträge und Verschiedenes

Badminton	Di.	21.02.2006	19:30	Clubraum
Basketball	–	im Sommer	–	–
Fechten	Mo.	13.02.2006	19:30	Clubraum
Fußball	Mo.	27.02.2006	20:00	Clubraum
Handball	Do.	20.04.2006	20:00	Foyer
Leichtathletik	Mi.	01.03.2006	19:00	Clubraum
Rock'n'Roll	Mo.	20.02.2006	20:00	Clubraum
Ski	Mi.	25.01.2006	20:00	Clubraum
Tai - Chi	Mo.	20.02.2006	19:00	Gym 2
Tanzen	Mi.	22.02.2006	19:45	Saal 1
Tischtennis	Mi.	15.02.2006	19:00	Clubraum
Volleyball	Do.	09.02.2006	19:00	Clubraum
Allgemeinen Angebote	Mi.	22.02.2006	19:00	Saal 2
Fördernde Mitglieder	Mi.	22.02.2006	19:30	Saal 2
Jugendhauptversammlung	Mo.	27.02.2006	19:30	Jugendraum

Alle Räume befinden sich im Walddorfer Sportforum in der Halenreihe 32-34, 22359 Hamburg.

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!

Am 29.09.2005 verstarb im Alter von 92 Jahren unser Ehrenmitglied und früherer erster Vorsitzender

Hans Friedmann

Er war Mitglied des Walddorfer SV seit 1954, Träger verschiedener Ehrungen wie der Verdienstnadel und der Goldenen Ehrennadel.

Mit Hilfe seiner positiven Einstellung und seines Engagements hat er die Entwicklung des Walddorfer SV in verschiedenen Ehrenämtern sowie als erster Vorsitzender von 17.1.1963 bis 21.1.1967 sehr gefördert.

Wir trauern um ihn, danken ihm für seine Verdienste um den Verein und werden ihn sehr vermissen. Seiner Familie gilt unser tiefes Mitgefühl.

Walddorfer SV, Der Vorstand

Kurse!

im Walddorfer Sportverein! Herbst / Winter 2005

Achtung: Kursanmeldungen mit einmaliger Einzugsermächtigung bitte auf dem Kursanmeldeformular an die Adresse des Walddorfer Sportvereins, Halenreihe 32-34, 22359 Hamburg oder per Fax **64 50 62 10**.

Service-Büro ☎ 6450620

☯ = Einige Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kursgebühren

Kursangebot	Zielgruppe	Inhalt	Kursleiter/in	Kosten Mitglieder/Nichtmitgl.	Zeit/Beginn
Englisch 200510-04	Erwachsene Anf./Fortgeschritt.	Englisch mit viel Freude neu erlernen oder auffrischen? In Gruppen von 12 – 15 Lernwilligen	Barbara Ronnebaum	57,- / 73,- € 10 x 1,5 Std.	dienstags-/ donnerstagsmorgen
Flamenco 200511-05	Jugendliche & Erwachsene/ Anfänger	Flamenco für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse. Schulung von Koordination, Haltung und Rhythmus.	Maren El Masri	40,- / 50,- €	Workshop/ Wochenende 26.+27.11.2005
Inlineskating - IEA 1 - 20061-06	Erwachsene – Anfänger 1	Erwachsene erlernen solide Basistechniken in den Bereichen: Vorwärtsfahren, Kurvenfahren und Bremsen. Angst vor Stürzen wird durch aktives Fallen genommen.	Cornelia Westerkamp	36,- / 46,- € 6 x 2 Std.	montags 20:00 - 22:00 Uhr Beginn: 9.01.2006
Inlineskating - IEA 2 - 20062-07	Erwachsene – Anfänger 2	Aufbauend auf den 1. Kurs zielt dieser Kurs auf die Verbesserung der Basistechniken Kurvenfahren, Bremstechniken, kleine Sprünge, Rückwärtsfahren	Cornelia Westerkamp	36,- / 46,- € 6 x 2 Std.	montags 20:00 - 21:45 Uhr Beginn: Februar 2006
Inlineskating - IKA 2 - 20061-09	Kinder – Anfänger 2	Aufbauend auf den 1. Kurs zielt dieser Kurs auf die Verbesserung der Basistechniken Kurvenfahren, Bremstechniken, kleine Sprünge, Rückwärtsfahren	Ulrike Bruckmann	36,- / 46,- € 6 x 1,5 Std.	sonntags 17:30 - 19:00 Uhr Beginn: 15.01.2006
Inlineskating Familienkurs - IFA - NEU! 20061-10	Kinder mit ihren Eltern Anfänger 1+2	Kinder lernen bzw. vertiefen gemeinsam mit ihren Eltern die Basistechniken in den Bereichen: Vorwärtsfahren, Kurvenfahren und Bremsen. Angst vor Stürzen wird durch aktives Fallen genommen.	Beate Jauert	36,- / 46,- € 6 x 2 Std.	samstags 15:30 - 17:00 Uhr Beginn: Januar 2006 + Januar 2006
Klettern - KEF - 200510-12	Erwachsene – Fortgeschrittene	Dieser Kurs baut auf den erlernten Kenntnissen des Anfängerkurses auf und vertieft die Kunst des Kletterns.	n. n.	70,- / 78,- € / 81,- € 6 x 2 Std.	mittwochs 20:00 - 22:00 Uhr
Klettern - KKF 200510-13	Kinder – Fortgeschrittene	Der Aufbaukurs schließt direkt an den Anfängerkurs an und vertieft Kletterkenntnisse mit viel Spaß!	n. n.	70,- / 78,- € 6 x 2 Std.	donnerstags 17:00 - 19:00 Uhr
Klettern - KEA - 200510-14	Erwachsene – Anfänger	An einer 8 Meter hohen Kletterwand lernen Sie mit einem erfahrenen Trainer und viel Spaß die Technik des Kletterns kennen. Die Sicherheit steht dabei an erster Stelle. Die Ausrüstung wird gestellt.	Peter Berger (& Ulrike Hamel)	70,- / 78,- € / 81,- € 6 x 2 Std.	mittwochs 20:00 - 22:00 Uhr
Kurs Osteoporose 200601-16	Betroffene Erwachsene	Verbessern Sie Ihre Lebensqualität! Positive Beeinflussung des Knochenstoffwechsels, Aufbau eines stabilen Muskelkorsetts, Schmerzlinderung und verbesserte Geh- und Laufsicherheit.	Kerstin Hönigschmidt	67,- / 82,- € 10 x 1,5 Std.	Montagsmorgen 11:00 - 12:30 Uhr Beginn: Demnächst!
Nordic Walking 200510-19	Jugendliche/ Erwachsene	Hervorragendes Ganzkörpertraining an der frischen Luft werden Sie fit! Sie bekommen eine Einführung in die Technik und erfahren spezielle Dehn- und Kräftigungsübungen. Die Stöcke werden gestellt.	Jessica Behn & Claudia Bigger & Andrea Dettmer & Ulrike Schmütsch	34,- / 42,- € 2 x 3 Std. 40,- / 50,- € 6 x 1,5 Std. ☯	Fortwährend Kompaktkurse am Wochenende 2 x 3 Std. Morgen-/ und Abendkurse 6 x 1,5 Std.
Rückenschule 200511-20	Erwachsene	Rückenschmerz – Was nun? In Theorie und Praxis lernen wir, den Ursachen der Schmerzen auf den Grund zu gehen, die Ursachen zu bekämpfen und ihre Muskulatur wieder aufzubauen.	Andreas Fischer	67,- / 82,- € 10 x 1,5 Std.	mittwochs 20:15 - 21:45 Uhr Beginn: 16.11.2005 + 8.02.2006
Sportkurs für Diabetiker NEU! 200511-20	Jugendliche Erwachsene/ Einsteiger	Körperliche Aktivität hilft Diabetikern bei Stressabbau und Blutzuckernormalisierung. Die Lebensqualität wird gesteigert durch die bewegungsbedingte Blutzuckersenkung, einen Gewichtsverlust, zunehmende Mobilität durch Stoffwechsel- und Blutfettverbesserung.	Antje Surebrook	67,- / 82,- € 10 x 1,5 Std.	montags 15:30 - 17:00 Uhr
Time To Dance I 200510-24	Erwachsene/ Anfänger	Zusammen Spaß haben beim Erlernen neuer Tänze! Tanzmix mit u.a. Disco, Salsa, Mambo, Boogie Woogie und Argentinischem Tango	Waltraut und Bernd Heinze	30,- / 40,- € (pro Person) 6 x 1,5 Std.	sonntags 15:00 - 16:30 Uhr Beginn: Demnächst!
Time To Dance II 200510-25	Erwachsene/ Fortgeschrittene	Aufbaukurs zu Kurs I	Waltraut und Bernd Heinze	30,- / 40,- € (pro Person) 6 x 1,5 Std.	sonntags 16:30 - 18:30 Uhr Beginn: Demnächst!
Yoga 20061-27	Hatha Yoga	Dem Alltagsstress entfliehen, den Körper spüren, entspannen und Energie tanken. Yoga hilft Ihnen, durch eine Kombination aus Körper- u. Atemübungen zu sich selbst zu finden.	Angela Fliege	57,- / 72,- € 10 x 1,5 Std.	freitags 10:30 - 12:00 Uhr Beginn: Januar 2006

LEISTUNGEN DES WALDDÖRFER SPORTVEREINS

Der Walddörfer SV bildet aus!

Christina Deleate ist die erste Azubiene des Walddörfer SV, die erfolgreich mit »sehr gut« ihre Ausbildung als Sport- und Fitness-Kauffrau be-

endet hat. Durch einen Wegzug einer anderen Mitarbeiterin konnte Christina sogar mit einer 3/4-Stelle übernommen werden. Ihre Nachfolge hat Celia Heydeck angetreten: Sie ist jetzt im 1. Lehrjahr und neben Stefanije Glitscher (3. Lehrjahr) die 2. Auszubildende im Walddörfer Sportverein.



(v.l.) Ausbilder: Ulrich Lopatta, Azubine: Celia Heydeck mit ihrem Vertrag, Christina Deleate mit abgeschlossener Ausbildung und York Schürmann von EXAM (Externes Ausbildungsmanagement)

Veranstaltungsort für viele Aktivitäten der Walddörfer

Feier des Behindertenforums

Das Behindertenforum feierte sein 15-jähriges Bestehen und tat dies im

Festsaal des Walddörfer Sportvereins. Viele geladene Gäste zusammen mit den Bewohnern der verschiedenen Behinderteneinrichtungen in den Walddörfern lauschten den Festreden, genossen das Buffett und tauschten sich rege aus.



Gemütlich war's beim Jubiläum des Behindertenforums im Walddörfer Sportforum.

Bilderausstellung im Sportforum

Die Eingangshalle wird zu den unterschiedlichsten Aktionen genutzt. Kürzlich präsentierte der Walddörfer SV eine

Bilderausstellung von Rolf Wedemeyer (seit über 25 Jahren Mitglied). Bei der Vernissage sprach der Leiter der Senioren-Akademie Alstertal, Dr. Paul Schulz, sehr interessante, einleitende Worte über Kunststile und den Künstler.



Leuchtende Farben in der Eingangshalle des Sportforums durch die Bilder von Rolf Wedemeyer

Saunabereiche streichen

Um es im Saunabereich gemütlicher zu machen, griffen Uwe Wilhelms und Tanja Fullerleib, zwei Trainer aus dem Gesundheits- und Fitness-Studio, selbst zum Pinsel bzw. Schwamm. Mit Spaß und großem Einsatz verschönerten sie professionell das gesamte Saunageschoss und der Verein hat dadurch sehr viel Geld sparen können. **Vielen Dank!**



Tanja mit dem Schwamm in Aktion im Ruheraum.

Skibasar

Einmal im Jahr trifft sich halb Volksdorf auf dem Skibasar des Walddörfer SV. Hier gibt die Skiabteilung allen die Mög-

lichkeit, ihre gebrauchten Ski und das dazugehörige Equipment weiter zu verkaufen. Eine Standgebühr gibt es nicht, frühes Kommen sichert gute Plätze, Spaß beim feilschen ist garantiert.



Der nächste Skibasar findet am Samstag, 21.01.06 von 8.30 bis 12.30 Uhr im Walddörfer Sportforum statt

Stadtteilfest Volksdorf

Im September 2005, auf dem 27. Volksdorfer Stadtteilfest, war der Walddörfer SV an allen 3 Tagen vertreten! Erst durch die Aktionen des Walddörfer SV, großartige Shows und viele Mitmachangebote für Kinder und Erwachsene würde das Fest erst eine runde Sache. Ohne diese Aktivi-

täten wäre das Fest nur halb so schön. Teures Dosenwerfen und viel Zuckerwatte machen doch kein Fest aus! Ein großer Dank geht an alle Mitglieder, die sich beteiligt haben, ebenso wie an die ehrenamtlichen und hauptamtlichen Helfer. Ein moderner Walddörfer SV begeisterte mal wieder kostenlos viele Menschen!



Das feitz! Eine grandiose Hip Hop und Break Dance Show zeigte, dass im Walddörfer SV »die Post abgeht!«.

Rock'n'Roll im Schulsport

Spannend ist es, wenn der Schulsport ab und zu einmal etwas neues zu bieten hat. Rock'n'Roll in der Sportstunde? In der 7. Klasse? Mädchen und Jungen, die zusammen Spaß haben? Turnen (Saltos an der Longe) machen und zusammen tanzen?

Natürlich geht das mit dem Rock'n'Roll – Team des Walddörfer SV - und sogar kostenlos! Der Lehrer war begeistert: »Jetzt machen hier Kinder zusammen Sport, die sich sonst am liebsten ärgern und hauen.« Die Schülerinnen und Schüler störte nicht einmal, dass der Unterricht länger dauerte als sonst.



Die 7. Klasse der Gesamtschulklassen Walddörfer probierte was Neues: Vier mal 2 Stunden Rock'n'Roll Unterricht mit Akrobatik und Tanz

Atraktive Spitze

Marina Willan, Jahrgang 1982, ist seit 1994 Mitglied in der Badminton-Abteilung des Walddörfer SV. Schon früh machte sie durch gute Leistungen auf sich aufmerksam und gehörte seit 1998 zum erweiterten Jugend-Kader des Hamburger Badminton-Verbandes. Damit verbunden waren zusätzliche Trainingseinheiten, zunächst in einem Stützpunkt des HBV, später direkt im Landes-Leistungs-Zentrum bei den Landestrainern. Zur Zeit trainiert sie auch im Damenkader des HBV.

die Marina mit ihren Partnern Denise, Ole und Sebastian in den Spielen erreicht hat.

Der nächste, logische Schritt führt zur Trainerausbildung. Sobald der HBV wieder einen Kurs anbietet, plant Marina die Teilnahme daran. Sie betreut bereits Jugend- und Erwachsenengruppen der Abteilung und hilft so, attraktive Angebote für Nachwuchs und Neueinsteiger im Programm zu haben.



Danica Metzner und Florian Lorenz gaben Kostproben ihres artistischen Könnens und forderten auf, am 20.5.06 auf die Norddeutsche Meisterschaft im Rock'n'Roll in die Sporthalle am Ahrensburger Weg 30 zu kommen.



Der Studio-Beitrag von Marina Willan wurde vom Leistungsförderungsfond des Walddörfer SV bezahlt.

LEISTUNGEN DES WALDDÖRFER SPORTVEREINS

Gesundheitstag in der HASPA

Die HASPA veranstaltete ihren ersten Gesundheitstag. Als größter Sportanbieter war der Walddörfer SV natürlich dabei, das Gesundheits- und Fitness-Studio des Walddörfer SV hat neben

einer Versicherung, einer Buchhandlung, einem Optiker und dem Reformhaus fachkundig beraten und Körperfettanalysen durchgeführt. Die Kompetenz, die der Walddörfer SV auf Grund seiner gut ausgebildeten Trainer und Mitarbeiter hat, wird als Leistung sehr geschätzt.



Guido Schätz Müller, Dipl. Sportwissenschaftler, bei der Beratung einer Kundin der HASPA nach der Körperfettanalyse.

Saseler Heimatfest

Auf dem Saseler Heimatfest gibt es immer eine Sportshow mehrerer Vereine. Diesmal hatte der Walddörfer SV die Koordination übernommen und mit vielen Sportlern

auch dort einen tollen Eindruck hinterlassen.

Ulrich Lopatta moderierte einmal mehr die Show und forderte alle Zuschauer auf, selbst im Sportverein aktiv zu werden.



Einige Line-Dancer des Walddörfer SV, die „Forest Stompers“, zeigten im Feszelt auf dem Saseler Heimatfest mit viel Schwung, dass auch dieser Tanz viel Spaß macht. Uta John, Hamburgs beste Line-Dance-Trainerin, leitet die Gruppe.

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 Walddörfer noch attraktiver, liebens- und lebenswerter machen.

Ortsausschuss zu Gast

Gerne war der Walddörfer SV auch in diesem Jahr einmal Gastgeber für den Ortsausschuss. In der Begrüßung hatte der Walddörfer SV die Gelegenheit, auch auf die für die Vereine schlimmen Veränderungen in der Politik einzugehen. Die Leistungen der

Vereine für die Allgemeinheit wurden dargestellt, die drohende Betriebskostenbeteiligung trotz anderer Wahlversprechen, die fehlenden Zeiten in den Schwimmbädern u.a. Themen wurden den Politikern, der Verwaltung und den Zuschauern erläutert. Interessante Fragen aus der Bevölkerung rundeten die Arbeitssitzung ab.



Auf dem Bild links die CDU, rechts die SPD und Grüne am Mitteltisch v.l.n.r.: Frank Minkewitz, Marco Jendrejewski, die Vorsitzende des Ortsausschusses Elke Külper und die Ortsamtsleiterin Angelika Sterra.

DER PARTY-TRUCK...

... da geht die Party ab!

Dieses Satz gab es am Stadtfestwochenende überall in Volksdorf zu hören! Denn, der Jugendausschuss war mal wieder voll in seinem Element!!!

Das neue zweitägige Programm des JA wurde frei nach unserem Motto: »Wir schaffen das schon!!!« verwirklicht. Trotz chaotischer, weil kurzfristiger Organisation, ist es uns gelungen, die Massen am Freitagabend mit dem Partytruck zu bewegen. Und für Sonnabend hatten wir uns was ganz be-

sonderes vorgenommen: Wir ließen einige Bands spielen und veranstalteten zusätzlich in den späten Abendstunden einen weiteren Partytruck! Die Organisation dieser und ähnlicher Veranstaltungen findet bei unseren regelmäßigen Sitzungen im Vereinshaus statt. Auch dort kommt der Spaß natürlich nicht zu kurz! **Wer Interesse bekommen hat, mit dem Jugendausschuss zusammen was auf die Beine zu stellen, ist herzlich eingeladen mal vorbei zu schauen!**

Der Jugendausschuss



FitNews

Aktuelles aus Ihrem Gesundheits- und Fitness-Studio



Walddörfer SV

FIT DURCH DEN HERBST



EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

Sie halten die erste Ausgabe unserer **FitNews** in Ihren Händen. Wir möchten Sie in regelmäßigen Abständen über aktuelle Themen aus dem Bereich Gesundheit, Fitness und Wellness informieren.

Berechnungen haben ergeben, dass trotz aller Reformen unser Gesundheitswesen in der jetzigen Form nicht mehr auf Dauer bestehen wird. Eine Möglichkeit, dem schon jetzt zu begegnen und gleichzeitig etwas für sich selbst zu tun, ist **eigenverantwortliche, aktive Prävention**.

Wir als gesundheitsorientiertes Fitness-Studio möchten hierzu unseren Beitrag leisten, egal mit welcher Zielsetzung Sie zu uns kommen. Ob Sie Ihren Rücken stärken, ein paar Pfunde loswerden oder Ihre Figur verbessern möchten: Wir werden das passende Programm für Sie finden, um Ihren persönlichen Erfolg zu sichern.

Deshalb beginnen Sie jetzt mit einem aktiven Gesundheitstraining und nutzen Sie unsere vielfältigen Angebote. Sie sind übrigens auch dann nicht zu alt

MIT ELAN IN DIE BUNTE JAHRESZEIT

für ein Training, wenn Sie unser ältestes Mitglied (Herr Schneider, Jahrgang 1919) an Jahren über-treffen.

In diesem Sinne viel Spaß bei der Lektüre unserer neuen FitNews.

Axel Knauf, Studioleiter



Aus dem Inhalt dieser Ausgabe:

- Thema des Monats - der Rücken
- Wellness Tipp
- Richtig trinken
- Pilates
- Der aktuelle Kursplan

THEMA DES MONATS



MHR RÜCKSICHT AUF DAS KREUZ

Über 70 % aller Deutschen haben - zumindest zeitweise - Probleme mit ihrem Rücken. Bei ungefähr einem Drittel werden sie sogar chronisch. Beugen Sie vor!

„Sitz gerade“, „Brust raus“, „Heb die Füße beim Gehen“. Klingt Ihnen die Kommandos Ihrer Eltern auch noch in den Ohren? Hätten wir bloß auf sie gehört! Dann müssten wir Hohlkreuz und Rundrücken heute vielleicht nicht mühsam wieder gerade biegen.

Aber die Ursachen reichen weiter: Vom viel zu schweren Schulranzen über Bewegungsmangel und ungeeignetem Schuhwerk bis hin zum Übergewicht. Faktoren, deren Auswirkungen im Alter vielfach noch zunehmen. Dabei gerät unser Halteapparat schon von Natur aus mächtig unter Druck: Allein beim

Sitzen lasten satte 100 kg auf den Bandscheiben. Heben wir ein Gewicht vom Boden an, sind es schon 180 Kilogramm. Und selbst beim Liegen bleibt ein gewisser Druck bestehen.

Leider sind die Muskeln oft zu schwach, um gegen die Schwerkraft und die Lust am Lummeln Haltung zu bewahren. Deshalb reicht manchmal schon eine ruckartige Bewegung oder ein leichtes Verheben, um akute Verspannungen oder Schmerzen auszulösen. Immerhin: rund die Hälfte all derjenigen, die schon mal Probleme mit ihrem Rücken hatten, wollen etwas dagegen tun - auch um ernsteren Beschwerden vorzubeugen.



Wie es geht, verraten Ihnen gerne unsere Trainer und Physiotherapeuten.

AKTUELLES

STUDIOGEBURTSTAG

Am 18. September feierten wir unseren 3. Studiogeburtstag mit einem gemütlichen Frühstücksbrunch (unten).



Über 80 Teilnehmer kamen am Wahlsonntag, um mit uns in netter Runde zu feiern. Bei den vielen Kindern sorgte ein Zauberer für Aufregung. Wer aktiv werden wollte, konnte sich am Torwandschießen oder am Glücksrad drehen beteiligen.

Die Aktiven unseres Sommerspiels freuten sich danach auf die Verlosung der Preise im Wert von fast 6.000 €.



Gaby Rodewald und Nicole Günther, zwei der glücklichen Gewinner des Hauptpreises (2 x 2 Personen in je einem Apartment nach Rügen in einem Auto von VW Petschallies)

Wer diesmal nichts gewonnen hat, kann sich auf das nächste Jahr freuen: Dann geht es mit neuen Chancen für alle wieder los mit einem neuen Sommerspiel!

PRAXIS TIPP

RICHTIG TRINKEN

Kein anderer Nährstoffmangel wirkt sich so schnell leistungsmindernd aus wie Wassermangel. Und genau deshalb muss vor, während und nach dem Training ausreichend getrunken werden. Achten Sie darauf, was Sie zu sich nehmen, denn das ideale Sportgetränk für alle Sportarten und Belastungssituationen gibt es nicht.

Bei einer Stunde Belastung genügt in der Regel Wasser oder Mineralwasser, um die Defizite auszugleichen. Wer aber länger trainiert, sollte auf Kohlenhydratzusätze zurückgreifen. Schon geringe Mengen genügen, um die Blutglukosekonzentration aufrecht zu erhalten.

Empfehlenswert sind Getränkelösungen in isotonischer bis schwach hypotoner Verdünnung: Wenn Sie eine Apfelschorle trinken wollen, so achte Sie darauf, Apfelsaft mit magnesiumhaltigem Mineralwasser im Verhältnis 1:2 bis 1:3 zu mischen. Fruchtsäfte oder Getränke mit Kohlenhydratkonzentrationen sind während der Regeneration von Vorteil.

TRAINING

FITNESS 50 PLUS

Fit bis ins beste Alter, lautet eine Devise von immer mehr über 50-jährigen! Reifere Menschen benötigen ein individuelles Trainingsprogramm, denn ihre Ziele unterscheiden sich von denen jüngerer Menschen. Neben altersgerechtem Training für die Gesundheit erfahren Sie bei uns viel Wissenswertes über Ernährung, Bewegung und Entspannung.

Fragen Sie unsere qualifizierten Trainer. Sie stellen Ihnen gerne ein individuelles, wirkungsvolles Trainingsprogramm zusammen.



...Es muss ja nicht gleich so sein wie bei Herbert Voss (78 - hier zusammen mit Heinz Horn, 81, rechts), der bei unserem Klimmzugwettbewerb in der Altersklasse über 35 den 2. Platz belegte - mit ganz starken 14 Stück!

FAKTEN

VITAMINE

Der Mensch ist auf eine vitaminreiche Nahrung angewiesen, da er nur sehr wenige Vitamine in geringen Mengen selbst produzieren kann. Vitamine sind daher ein kostbares Gut in Gemüse, Obst und anderen Lebensmitteln. Sie sind sehr empfindlich gegenüber Umwelteinflüssen. Durch das Einwirken von Luft, Licht und Wärme werden Vitamine zerstört. Auch bei längerer Lagerung gehen sie verloren. Deshalb ist es wichtig, dass Sie einige Grundregeln beachten:

- Obst und Gemüse unbedingt frisch verzehren, denn Vitamin C ist bei der Ernte noch zu 100% im Gemüse enthalten. Doch schon nach vier Tagen sind weniger als 50% davon übrig.
- Obst und Gemüse kühl lagern. Bei Zimmertemperatur reduziert sich die Vitaminkonzentration innerhalb von zwei Tagen um 70%.
- Obst und Gemüse vor Sonneneinstrahlung schützen. Wenn es Sonnenlicht ausgesetzt wird, sind nach drei Stunden nur noch ca. 35% der Vitamine übrig.

WELLNESS

SAUNA UND VIEL MEHR ...

Einfach entspannen und den Tag hinter sich lassen. Tauchen Sie ein in unseren wunderschönen Wellness- und Saunabereich. In der finnischen Sauna können Sie bei Temperaturen um 90° Grad Ihr Immunsystem winterfest machen. Die



Biosauna sorgt mit ätherischen Dämpfen und Farblichttherapie für tiefe Entspannung und Beruhigung. Oder gönnen Sie Ihrer Haut ein angenehmes Solariumerlebnis.

Unsere Wellnessangebote können Sie auch als Nichtmitglied mit unserem Wellnessgutschein ausprobieren. Lernen Sie uns doch einfach bei der nächsten Saunanacht kennen. Hier entspannen Sie bei stilvoll inszenierten Aufgüssen, frischen Früchten und besonderem Tee.

Freuen Sie sich schon auf unsere besonderen Saunanächte jeden 1. Freitag im Monat! Start am 4. November.

Entspannung in unserer Bio-Soft-Sauna



FITNESSLEXIKON - WAS IST ...

... PILATES

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining, das die tiefliegenden Muskeln arbeiten lässt und die Körperwahrnehmung schult.

Der Schwerpunkt liegt in erster Linie auf der Qualität der Bewegungen. Trainiert wird „im ruhigen Fluss“, unterstützt von begleitender Atemtechnik. Mit sehr feinen und genauen Korrekturen wird an eingefahrenen Bewegungsmustern und Schwachpunkten gearbeitet.

Die Übungen beziehen gleichzeitig Körper und Geist mit ein. Durch Konzentration lernt man, wie der Körper auch auf kleinste Veränderungen in Spannungsmustern und die Ausführung der Bewegungen reagiert.

Pilates-Kurs mit Jessica in Aktion



UNSER STUDIO-KURSANGEBOT



Walddörfer SV

MO	DI	MI	DO	FR	SA
9.30 - 10.15 ▲ Classic Aerobic Anna W.	X WSG Ute	X WSG Christina	▲ Step I Anna W.	▲ Step II Anna W. (Saal I)	O Cycling Marcus
10.15 - 11.00 X BBRP Anna W.	= Qi Gong Ute	X Pilates Katarina	X Rückenfit Anna W.	X BBRP Kristiane	X Pilates Ramona
18.00 - 18.45 ▲ Step I Ingrid	X Workout Johanna	X BBRP Ingrid	▲ Aero Dance Thomas	▲= Balance Motion Kristiane	X BBRP Ramona
19.00 - 20.00 X Hot Iron I Anna K.	O Fatburner Jessica	▲ Fun Dance Anna W.	O Kick Fit Thomas	= Yoga Jessica	O FitMix Kristiane
20.00 - 21.00 O Cycling Christina	▲ BBP Moves Johanna (Saal II)	X Rückenfit Susanne	▲ Step II Johanna (Saal I)	X WSG Jessica	= Vital Energie Kristiane
	19.30 - 20.15 X BBRP Jessica	= Stretch&Relax Susanne	19.45 - 20.30 X Pilates Ingrid	20.00 - 21.00 O Cycling II Janita	
	20.15 - 21.15 O Cycling Uwe	Kostenfreie Kinderbetreuung Mo - Fr 9.30 - 12.30 Uhr für Mitglieder und Mi 16.00 - 18.00 Uhr			

Legende:

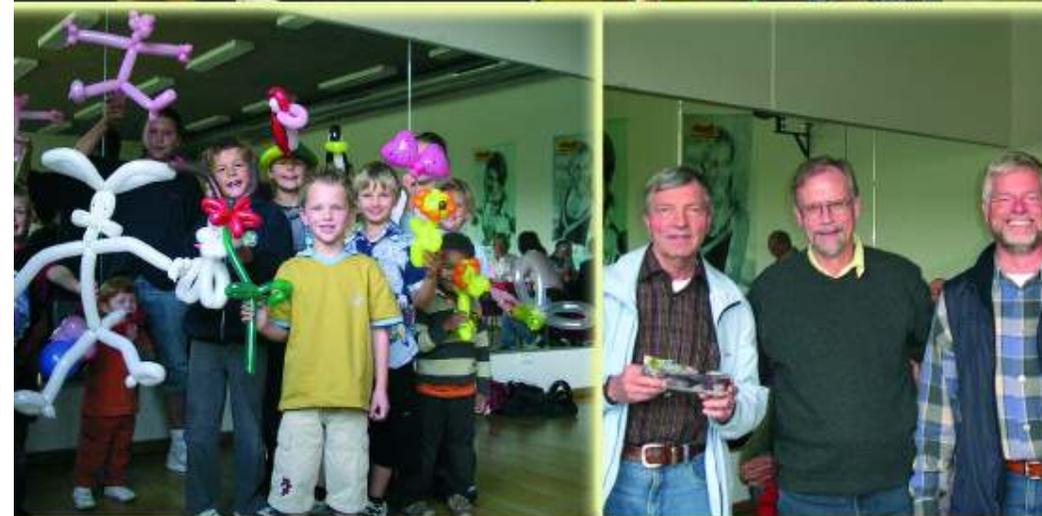
Ein Schnellfinder nach Schwerpunkten macht Ihren Kursplan ab sofort noch übersichtlicher.

- ▲ Schwerpunkt **Choreografie/Tanz** (Aero Dance, BBP Moves, Fun Dance, Step)
- X Schwerpunkt **Kraft** (Pilates, Balance Motion, BBRP, Hot Iron, Kick Fit, Rückenfit, WSG, Workout)
- O Schwerpunkt **Ausdauer** (Classic Aerobic, Cycling, Fatburner, FitMix)
- = Schwerpunkt **Entspannung/Wellness** (Qi Gong, Stretch&Relax, Vital Energy, Yoga)

DI	MI	DO	FR
9.00 - 10.00 <i>Laufen für Anfänger Connie</i>	10.30 - 12.00 <i>Nordic Walking Andrea</i>	9.30 - 10.00 <i>Walking Barbara</i>	9.00 - 9.45 <i>Walking Barbara</i>

Bis auf einige Ausnahmen finden alle Kurse in GYM I statt. Bei Kursen an anderen Orten ist dies angegeben. *Kursiv* gedruckt sind allg. Vereinsangebote, die von Studiomitgliedern zusätzlich genutzt werden können. Diese allgemeinen Vereinsangebote unterliegen ferienbedingten Schwankungen. Bitte unsere Aushänge beachten!

Studiogegeburtstag und Preisverleihung SOMMERSPIEL 2005



WEIHNACHTSMARKT

Frühling, Sommer, Herbst und Weihnachtszeit. Schon wieder ist ein Jahr wie im Flug vergangen und die Zeit der Weihnachtsmärkte steht bevor. Auch wir veranstalten wie in den letzten Jahren wieder einen. In diesem Jahr findet der Walddorfer SV-Weihnachtsmarkt für Hobbykünstler am SONNTAG, den 20. November 2005 von 10.00 Uhr – 17.00 Uhr im Saal 1 des Walddorfer Sportforums statt.

Wieder haben viele altbekannte und neue Hobbykünstler ihre Teilnahme zugesagt und zeigen an diesem Tag in einer gemütlichen Atmosphäre ihre liebevoll gestalteten Arbeiten.

Für das leibliche Wohl sorgen mit belegten Brötchen, leckeren Würstchen, wunderbarem Kuchen sowie kalten und heißen Getränken wieder unsere fleißigen Damen in der kleinen Cafeteria. Auch die Kinder bekommen wieder ihre kleine Beschäftigungsecke, in der sie malen, spielen oder eine Kleinigkeit basteln können.

Wir Hobbykünstler freuen uns schon auf Sie und hoffen, Sie am 20. November begrüßen zu dürfen.

Im Namen der Aussteller
Angelika Boysen



WEIHNACHTSMÄRCHEN

Hallo, liebe Kindertheaterfreunde,

ich habe sehr, sehr lange überlegt, ob ich mein Lieblingsmärchen in diesem Jahr auf die Bühne bringen soll! Oh nein, nicht, dass Ihr denkt, die Kindertheatergruppe könne das nicht! Die Kinder können das, keine Frage, aber wie ist es mit den technischen Problemen?

Wie schaffen wir es, den Esel Gold »speien« zu lassen? Wie soll sich ein Tischlein wie von Zauberhand von allein decken? - Ach so, ich habe Euch ja noch gar nicht verraten, welches Märchen ich meine, oder habt Ihr es jetzt etwa erraten? Na klar: »Tischlein deck dich« nach den Gebr. Grimm. Wie in den vergangenen 10 Jahren (Jubiläum!) habe ich auch dieses Märchen in ein kind- und elterngerechtes Theaterstück umgewandelt und ihr könnt mir glauben: auch, wenn das Märchen teilweise erschreckende Züge aufweist wie z.B. das böse Tun der hinterlistigen Ziege, die Hagbier der Wirtseule und vor allem der Vater, der seine Söhne forsjagt, weil er seiner Ziege mehr Glauben schenkt als seinen Kindern, also, das finde ich nicht richtig, aber trotz allem ist das Theaterstück sehr lustig. Manchmal können die Kinderchauspieler bei den Proben nicht weiter lesen, weil sie das große Lachen und Kichern erwischt hat. Da hilft auch ein tiefes Durchatmen nicht weiter.

Doch jetzt bin ich vom Thema abgekommen. Ich wollte doch über die technischen Probleme sprechen: Also, wie schaffen wir es, den »Knüppel aus dem Sack« zu überreden, auch wirklich aus dem Sack zu hüpfen? Dies Problem habe ich in meinem Kopf hin und her gewälzt! Doch eines Tages sagte Angelika ganz beiläufig, wir könnten das einfach.....halt! Hier wird nichts verraten! Wenn ihr also wissen wollt, wie es mit dem »spielenden« Goldesel, dem sich selbst deckenden Tisch und dem Knüppel aus dem Sack funktioniert, dann sichert euch rechtzeitig eine Eintrittskarte für die Aufführungen.

Ich freue mich auf euch
Eure Christel Busch

Aufführungen im Saal 1:
• **Sonabend, 3. Dezember 2005 um 14.00 und um 16.30 Uhr**
• **Sonntag, 4. Dezember 2005 um 14.00 und um 16.30 Uhr**



Walddorfer Sportverein von 1924 e.V.

Mitglied im Hamburger Sportbund und seinen Fachverbänden

Walddorfer Sportforum: Walddorfer SV, Halensee 32 - 34, 22359 Hamburg
Kommunikation: Telefon 64 50 62-0 - Fax 64 50 62-10
Öffnungszeiten: Mo.-Fr., 9-22 Uhr, Sa., 13-19 Uhr, So., 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
Restaurant »Der Walddorfer« und Kegelbahn Sven Naumann und Crew (vgl. außer So., ab 16 Uhr, Tel. 603 96 95)

Stand: Oktober 2005 Änderung vorbehalten.

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



Walddorfer SV

Das aktuelle Sportangebot

Gültig ab 1. November 2005

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 Walddorfer 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 Aufkommen, der Aufbau 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
Aerobic				
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
	19:30-20:30	Fatburner 2 (Fortgeschrittene)	WSSa2	Isabella Leszczynska
	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 I	WSSy2	Susanne Sagebiel
	20:00-21:00	Step - Aerobic	WSSa1	Gundula Mathews
Do.	10:00-11:00	Aerobic Anfänger	WSSy2	Ina Quante
	18:45-19:45	Step - Aerobic II (Mittelstufe-Fortges.)	WSSa1	Johanna Schwerzel
Fr.	09:30-10:30	Step - Aerobic für Fortgeschrittene	WSSa1	Anna Wacławek
	10:45-11:45	Joyrobic	WSSy1	Ingrid Lübner
So.	18:00-19:30	Step - Aerobic (Kurs mit Anmeldung)	WSSa2	Kristina Brausch
Atemtraining				
Wer hat Lust an einer Atem - Gymnastik leitzunehmen? 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	WSSy1	Margrid Gerken
Badminton				
Abteilungsleiter: Uwe Willan ☎ 603 43 08 Freizeitspaß, Wettkampf und Fitness für Jugendliche und Erwachsene in allen Leistungsklassen! Durch die begrenzten Hallenkapazitäten und die unterschiedlichen Leistungsgruppen ist eine Aufnahme nur in Absprache mit der Abteilungsleitung möglich. Simon Riehm (Jugend) ☎ 603 39 78				
Mo.	18:30-20:00	Leistungsförderung Jugend	AhSp	Hauke Moll
	20:00-22:00	Wettkampfttraining Erwachsene	AhSp	Christian Barthel, Simon Riehm
	20:00-22:00	Badminton Erwachsene	AhSp	Klaus Pällmann
Mi.	20:00-22:00	Badminton für Erwachsene	AhWdG	Marina Willan
	20:00-22:00	Badminton für Erwachsene	AhGr	Marina Willan
Do.	16:00-18:00	Training Jugendliche bis 12 Jahren	AhSp	Simon Riehm, Markus Tischer
	18:00-20:00	Training Jugendliche ab 13 Jahren	AhSp	Simon Riehm, Markus Tischer
	20:15-22:00	Wettkampfttraining Jugend/Erwachsene	GyBu	Gordon Borchert, Simon Riehm
Fr.	14:00-16:00	Minitraining ab 8 Jahren	Eule	Ole Grudzinski, Marina Willan
	16:00-17:30	Verbandstraining Jugend	Eule	Ole Grudzinski
	17:30-19:30	Wettkampfttraining Erwachsene	Eule	Christian Barthel
	19:30-22:00	Wettkampfttraining Erwachsene	Eule	Günther Rohde
Sa.	14:00-15:30	Sondertraining / Seminare	AhGr	N. N.
Ballett				
Ballett ist Spitzel Vierjährige sind zur Zeit die jüngsten Mini-Ballerinnen. Spielerisch lernen sie die ersten Schritte. Wichtig ist die Liebe zum Tanz und zur Musik. Beweglichkeit, Körperbeherrschung, Ausdruckskraft und Disziplin fördert das Selbstbewußtsein und eine gute Haltung. Dieses Angebot gehört zur Beitragsstufe 4.				
Di.	14:15-15:00	Kreativer Kindertanz-/ballett ab 4 Jahre	WSSa2	Andrea Treu-Kaulbarsch
	15:00-16:00	Kreativer Kindertanz-/ballett ab 5 Jahre	WSSa2	Andrea Treu-Kaulbarsch
	16:00-17:00	Kreat. Kindertanz, Hinführ. z. Ballett, 6. J.	WSSa2	Andrea Treu-Kaulbarsch
	17:00-18:00	Ballett Anfänger 6-7 Jahre	WSSa2	Andrea Treu-Kaulbarsch
	18:00-19:00	Ballett Fortgeschrittene 8-11 Jahre	WSSa2	Andrea Treu-Kaulbarsch
Basketball				
Abteilungsleitung: Oliver Friedrich ☎ 605 28 96 Bitte Anträge für Jugendbereich immer an den Jugendwart. Mannschaftsänderungen und Trainerwechsel führen dazu, daß die unten aufgeführten Trainingszeiten nicht immer aktuell sind! Basketball im Walddorfer SV ab 9 Jahre. Jugend: Sven Moje ☎ 603 17 67				



Danke: Der Jugendausschuss organisierte ein Treffen für Kinder mit ihren Eltern zum Laternelaufen. Darin steckt immer eine Menge Arbeit, die Belohnung sind strahlende Kinderaugen.



Tag	Beginn-Ende	Beschreibung	Hallenkürzel	Kursleitung
Dance				
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
	17:30-18:30	Funky Dance ab 14 Jahre	WSSa1	Anna Wacławek
Di.	15:00-16:15	Hip Hop 10-12 Jahre	WSSy1	Anna Wacławek
	16:15-17:30	Fortgeschr. Funky Dance/Hip Hop (ab 12 J.)	WSSy1	Anna Wacławek
Mi.	16:30-17:30	Break Dance ab 7 Jahre	Eule	Reza Zarif
	17:00-18:00	Funky Latin für Fortgeschr. (ab 12 J.)	WSSy2	Anna Wacławek (Masterclass)
Do.	16:45-17:45	Funky Dance, Hip-Hop (ab 17 Jahre)	WSSa1	Anna Wacławek
So.	16:00-17:30	Time to Dance (Kurs mit Anmeldung)	WSSa1	Waltraud Heinze
Englisch				
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 Englisch, das wir für Alltagssituationen brauchen. 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
Faustball				
So.	09:00-12:00	Jgd. / Erw. (Winter)	GrBu	Helmut Peters
	10:00-13:00	Jgd. / Erw. (Sommer)	AHAl	Helmut Peters
Fechten				
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 / Florettechten	AhGy	Karsten Filter
Mi.	16:00-17:30	Anfänger I (9 - 14 Jahre)	AhGy	Hauke Hatzelhoffer
	17:00-17:30	Einzelkationen	AhGr	Karsten Filter
	17:30-19:00	Anfänger II (10 - 16 Jahre)	AhGy	David Riehm
	17:30-20:00	Haupttraining	AhGr	Karsten Filter
Fr.	16:45-18:15	Anfänger I (9 - 14 Jahre)	AhGy	Hauke Hatzelhoffer
	17:00-20:00	Haupttraining	AhWdG	Patrick Pampel

Tag	Beginn-Ende	Beschreibung	Hallenkürzel	Kursleitung
-----	-------------	--------------	--------------	-------------

Fitness-Studio-Angebote

Nach einer persönlichen Eingangsuntersuchung steht den Nutzern des Gesundheits- und Fitness-Studios neben dem Gerätetpark und Wellness-Bereich das folgendes Kursangebot zur Verfügung: Einige Angebote unterliegen ferienbedingten Schwankungen. Bitte beachten Sie die Aushänge!

Mo.	09:30-10:15	Classic Aerobic	WSGy1	Anna Wacławek
	10:15-11:00	BBRP	WSGy1	Anna Wacławek
	18:00-18:45	Step I	WSGy1	Anna Kokocinsky
	18:45-19:45	Hot Iron I	WSGy1	Anna Kokocinsky
	20:00-21:00	Cycling	WSGy1	Christina Deleate
Di.	10:00-10:45	Wirbelstulengymnastik	WSGy1	Ute Hiesener-Sprick
	11:00-12:15	Qi Gong	WSGy1	Ute Hiesener-Sprick
	18:00-18:45	Work Out	WSGy1	Thomas Wendrich
	18:45-19:30	Fit Burner	WSGy1	Jessica Preuss
	19:00-20:00	BBP Moves	WSSa2	Johanna Schwerzel
	19:30-20:15	BBRP	WSGy1	Jessica Preuss
	20:15-21:15	Cycling	WSGy1	Uwe Wilhelms
Mi.	09:15-10:00	Wirbelstulengymnastik	WSGy1	Christina Deleate
	10:00-11:00	Pilates	WSGy1	Katarina Wilimann
	17:15-18:00	BBRP	WSGy1	Ingrid Libner
	18:00-18:45	Fun Dance	WSGy1	Anna Wacławek
	18:45-19:30	Rückenfitness	WSGy1	Susanne Sagebiel
	19:30-20:15	Stretch & Relax	WSGy1	Susanne Sagebiel
Do.	10:00-10:45	Step I	WSGy1	Anna Wacławek
	10:45-11:30	Rückenfit	WSGy1	Anna Wacławek
	18:00-18:45	Aero Dance	WSGy1	Thomas Wendrich
	18:45-19:45	Kick Fit	WSGy1	Thomas Wendrich
	18:45-19:45	Step II	WSSa1	Johanna Schwerzel
	19:45-20:30	Pilates	WSGy1	Ingrid Libner
Fr.	09:30-10:30	Step II	WSSa1	Anna Wacławek
	10:00-10:45	BBRP	WSGy1	Kristiane Schulz
	10:45-11:30	Balance Motion	WSGy1	Kristiane Schulz
	18:00-19:00	Yoga	WSGy1	Jessica Preuss
	19:00-19:45	Wirbelstulengymnastik	WSGy1	Jessica Preuss
	19:45-20:45	Cycling II	WSGy1	Frau Janita Fischer
Sa.	16:30-17:15	Pilates	WSGy1	Ramona Schulz
	17:15-18:00	BBRP	WSGy1	Ramona Schulz
So.	10:30-11:15	Fit 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 Pflennigabsätze), für Frauen ein langer, möglichst weiler Rock. Dieses Angebot gehört zur Beitragsstufe 4.

Do.	11:00-12:30	Flamenco	WSSa2	Maren El Msri
Fr.	19:30-21:00	Flamenco	WSSa2	Maren El Msri

Folklore Dieses Angebot gehört zur Beitragsstufe 1

Di.	14:30-16:00	Folklore	WSSa1	Siegard Albers
------------	-------------	-----------------	-------	----------------

Fußball

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 62-40.** **Jugend: Rita Kröss ☎ 603 84 49**

Mo.	16:30-18:00	3.F.-Jugend Jahrg. 95 u. 96	AhAlI	Patrick Fieischer
	16:30-17:30	2.F.-Jugend Jahrg. 95 u. 96	AhAlI	Konstantin Dolberg
	17:00-18:30	2.D.-Jugend Jahrg. 94	SaWg	Andreas Schröder
	17:00-18:30	1.D.-Jugend Jahrg. 94	SaWg	Ame Hencke
	17:30-19:00	2.C.-Jugend Jahrg. 92	SaWg	Jörg Laarmann
	17:45-19:00	2.A.-Jugend Jahrg. 92	SaTeI	Jörg Laarmann
	18:00-19:30	1.A.-Jugend Jahrg. 88/89	SaWg	André Hippert
	19:00-20:30	Mädchen und Damen Jahrg. 93 u. älter	SaWg	Klaus Riser
	19:30-21:00	Senioren 55+	SaWg	Gerd Lampe
	19:30-21:00	Senioren 50+	SaWg	Robert Bernhardt
Di.	17:00-18:00	Anfängergruppe Fußball (Jahrgänge ab 2000)	AhGy	Torben Tank
	17:00-18:30	1.C.-Jugend Jahrg. 92	SaWg	Torsten Wolff
	17:00-18:00	Anfängergruppe Fußball (Jahrgänge ab 2000)	SaWg	Torben Tank
	19:00-20:30	1.B.-Jugend Jahrg 90	SaWg	Thomas Jöhnik
	19:15-20:45	1. Herren Jahrg.87 und älter	SaWg	Jan Mathies
Mi.	15:30-17:00	2.F.-Jugend Jahrg. 98 u. 99	AhAlI	Günther Laurids
	15:30-17:00	4.E.-Jugend Jahrg. 96	AhAlI	Peter Kehnscherper
	16:00-17:00	2.F.-Jugend Jahrg. 98 u. 99	AhWdG	Günther Laurids
	16:00-17:00	3.F.-Jugend Jahrg. 98	AhMz	Valentin Bartzsch
	16:00-17:00	2.E.-Jugend Jahrg. 95 u. 96	AhGr	Konstantin Dolberg
	16:30-17:30	3.F.-Jugend Jahrg. 98	AhAlI	Fabian Rosky
	16:30-18:00	1.E.-Jugend Jahrg. 95	AhAlI	Hauke Naujok
	17:00-19:00	4.E.-Jugend Jahrg. 96	AhWdG	Peter Kehnscherper
	17:30-19:00	2.C.-Jugend Jahrg. 92	SaWg	Jörg Laarmann
	18:00-19:30	Mädchen+Damen Jahrg 93 und älter	SaWg	Klaus Riser
	19:00-20:30	Senioren 50+	SaWg	Robert Bernhardt
	19:00-20:30	Senioren 55+	SaWg	Gerd Lampe
	19:30-21:00	Herren 32+	SaWg	Uwe Beeck
Do.	15:45-16:45	3.E.-Jugend Jahrg 95 und 96	SaWg	Patrick Fieischer
	16:00-17:30	2.D.-Jugend Jahrg. 94	SaWg	Andreas Schröder
	16:00-17:00	3.C.-Jugend Jahrg 95 und 96	SaTeI	Patrick Fieischer
	16:00-17:30	1.D.-Jugend Jahrg. 94	SaWg	Ame Hencke
	16:30-18:00	1.E.-Jugend Jahrg. 95	AhMz	Hauke Naujok
	17:00-19:00	1.D.-Jugend Jahrg. 94	SaTeI	Ame Hencke
	17:30-19:00	1.C.-Jugend Jahrg. 92	SaWg	Torsten Wolff

Tag	Beginn-Ende	Beschreibung	Hallenkürzel	Kursleitung
-----	-------------	--------------	--------------	-------------

Do.	17:45-19:15	1.A Jugend Jahrg. 88 und 89	SaWg	André Hippert
	19:00-20:00	1. Herren Jahrg. 87 und älter	SaTeI	Jan Mathies
	19:00-20:30	1.B.-Jugend Jahrg. 90	SaWg	Thomas Jöhnik
	19:15-20:45	1. Herren Jahrg. 87 und älter	SaWg	Jan Mathies
Fr.	15:00-16:30	Anfängergruppe Fußball (Jahrg. ab 2000)	AhAlI	Bastian Briese
	15:00-16:00	Anfängergruppe Fußball (Jahrg. ab 2000)	AhAlI	Bastian Briese
	15:30-17:00	2.E.-Jugend Jahrg. 95 und 96	SaAlI	Konstantin Dolberg
	16:00-17:30	2.F.-Jugend Jahrg. 98 u. 99	AhAlI	Günther Laurids
	16:00-17:30	4.E.-Jugend Jahrg. 96	AhAlI	Peter Kehnscherper
	16:00-17:30	1.F.-Jugend Jahrg. 97	AhAlI	Hanns Schwarzbach
	16:30-18:00	1.E.-Jugend Jahrg. 95	AhAlI	Jessica Preuss
	16:45-18:00	2.E.-Jugend Jahrg. 95 u. 96	AhGr	Konstantin Dolberg

Gesundheitssport

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

Mo.	11:00-12:30	Sport für Diabetiker ab 8.1.06	WSSa2	Anja Surenbrock
	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	Gabriele Fiebig
	20:30-21:30	Rückenschule Trainingsgruppe	WSGy2	Gabriele Fiebig
Mi.	20:15-21:45	präven. Rückenschule (Kurs mit Anmeld.)	WSGy1	Andreas Fischer
Do.	11:00-12:15	Bekendbuden Trainingsgr., Voraussetzung Teiln. Workshop	WSGy2	Susanne Sagebiel
	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	Andreas Fischer
	20:30-21:30	Rückenschule Trainingsgruppe	WSGy2	Andreas Fischer

Gymnastik und Turnen

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

Mo.	09:45-10:45	Rückengymnastik / Entspannung	WSSa1	Rosemarie Waidt
	11:00-12:00	Bauch, Beine, Po	WSSa1	Anna Wacławek
	16:30-17:30	Fitness für Jugendliche bis 21 Jahre	WSSa1	Anna Wacławek
	17:00-18:00	Fitness für Mollige	WSGy1	Ingrid Libner
	19:00-20:00	Jedermann	GyBu	Marion Dannhauer
	19:30-20:30	Fit und Gesund (Damen)	Eule	Brunhilde Schultz
	20:30-22:00	Fitness Herren	WSSa2	Jens Holst
Di.	09:00-10:00	Demengymnastik	WSSa1	Susanne Tischer
	09:45-10:45	Fitnesstraining Frauen	WSGy2	Barbara Joeres
	11:00-12:00	Fitnessgymnastik Frauen	WSSa1	Susanne Tischer
	15:30-17:00	Älter werden, jung bleiben (Achtung Preisstufe 3)	WSGy2	Sigrid Sauer
	19:00-20:00	BPM-Moves	AhGy	Barbara Joeres
	19:00-20:00	DBP-Moves	WSSa2	Johanna Schwerzel
	20:15-21:45	Konditions- u. Krafttraining	WSSa2	Jens Holst
Mi.	10:30-11:30	Rückengymnastik / Entspannung	WSSa1	Rosemarie Waidt
	16:00-17:00	Rückengymnastik / Entspannung	WSGy2	Rosemarie Waidt
	19:00-20:00	Gymnastik	WSSa2	Nicola Westphal
	19:15-20:15	Fit und Gesund (Damen)	GyBu	Brunhilde Schultz
	20:15-22:00	Jedermann	GyBu	Anja Gipp
Do.	09:00-10:00	Gym. für Arthrose / Rheuma	WSGy2	Lieselotte Stock
	10:00-11:00	Fitnesstraining Mütter mit Kinderbetr.	WSSa1	Barbara Joeres
	11:00-12:00	Fitnesstraining Mütter mit Babybetreuung	WSSa1	Barbara Joeres
	17:45-18:45	Bauch, Beine, Po	WSSa1	Anna Wacławek
	20:00-22:00	Fitness für Männer	AhGr	Jens Holst
	20:30-21:30	Workout - Bodyfitting	WSGy1	Ingrid Libner
	20:30-21:45	Jedermann	AhWdG	Marion Dannhauer
Fr.	08:15-09:15	Demengymnastik (Warteliste z.Z. keine Aufn.)	WSSa1	Siegard Albers
	10:30-11:30	Power Fitness	AhAlI	Anna Wacławek

Handball Abteilungsleiter: Edgar Timm

Mo.	16:00-17:30	Handball männl.	☎ 603 41 11	
	17:00-18:30	E.-Jugend Jahrg. 95/96 weibl. D.-Jugend 93/94	AhMz	Sven Stauder
	17:30-19:00	weibl. E.-Jugend 95 u. jünger	AhMz	Thomas Zielke
Di.	16:00-17:00	Minis bis Jahrg. 97 u. jünger	AhMz	Hauke Reumann
	16:00-17:00	weibl. E.-Jugend 95 u. jünger	AhMz	Thomas Zielke
	18:30-20:00	C.-Jugend männlich Jahrg. 91/92	AhSp	Della Albrecht
Do.	18:30-20:00	C.-Jugend männlich Jahrg. 91/92	GyBu	Della Albrecht
	19:00-20:30	Herren / Senioren ab 40 Jahren	GyBu	Marion Dannhauer
Sa.	09:00-10:30	D.-Jugend männlich	AhSp	Hans-Jürgen Brockmann

Tag	Beginn-Ende	Beschreibung	Hallenkürzel	Kursleitung
-----	-------------	--------------	--------------	-------------

Herzsport

Alle Betroffenen wissen, welcher Einschnitt ein Herzinfarkt in ihrem Leben bedeutet hat. Bei uns lernen Sie Ihren Körper neu kennen und erleben ihn mit schmerzlosen Übungen richtig zu belasten. Die umbrannten Herzsportgruppen stehen unter ärztlicher Aufsicht. Bitte bringen Sie Sportbekleidung und Turnschuhe mit. Eine Stunde Herzsport pro Woche gehört zur Beitragsstufe 4. Einzelhalbstunden- und Mehrfachstunden zählen Beitragsstufe 5.

Kerstin Hönigschmid ☎ 653 03 55	Mo.	08:30-10:00	Übungs-Trainingsgruppe	WSGy2	Antje Surenbrock
		18:30-19:30	Übungsgruppe	AhGy	Kerstin Hönigschmid
		19:30-20:30	Trainingsgruppe	AhGy	Kerstin Hönigschmid
Fr.	18:15-18:45	Nordic Walking für Herzsportler	AhAlI	Kerstin Hönigschmid, Antje Surenbrock	
	18:45-19:45	Trainingsgruppe	AhGy	Kerstin Hönigschmid, Antje Surenbrock	

Inline - Skating

Für Kurse ist eine vorherige Anmeldung im Sportforum erforderlich.	Mo.	20:00-22:00	Anfängerkurs Erw. Anmeldung erford.	GrBu	Cornelia Westerkamp
	Di.	18:00-19:00	Kinder (Hockey)	AhGr	Harald Knott
	Do.	20:00-22:00	Fortgeschr. Erw., Erfahrungen erford.	AhGr	Ahrv Arvid Bollmann
	Mi.	20:00-22:00	Inline Hockey für Frauen	AhMz	Andrea Budzinski
	Fr.	17:00-18:30	Speed-Skating	AhMz	Knud Kirchner
		18:00-19:30	Kinder (Hockey)	AhGr	Harald Knott
So.	14:00-16:00	Kurs f. Kinder 6 - 10 Jahre	AhGr	Ulrike Bruckmann	
	16:00-18:00	Kurs f. Kinder 6 - 10 Jahre	AhGr	Ute Sprosser	
	18:00-22:00	wechselndes Kursangebot	AhGr	N. N.	

Integrationssport

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

Judo

Der Walddorfer SV bietet seit dem 1.6.67 Judo als Selbstverteidigung, Breitensport und Wettkampfsport an. Nähere Informationen erteilt der sportliche Leiter. Zum ersten Training sind mitzubringen: Badeschule, ein reißfester Trainingsanzug. U13(1) heißt 1. Jahrgang U13, U13(2) entsprechend 2. Jahrgang U13. Anfänger 7-11 Jahre billie im Sportforum in die Wart

Tag	Beginn-Ende	Beschreibung	Hallenkürzel	Kursleitung
Ski		Abteilungsleiter: Andreas Hänchen Die Ski-Abteilung bietet Reisen für Jugendliche ab 13 Jahren und Familien an. Die Skireisenbrochure erhalten Sie im Sportforum! Anmeldung für die Skigymnastikkurse im Sportforum.	31 70 54 34	
Mo.	20:00-21:30	Skigymnastik ganzjährig	AhGr	Andreas Hänchen
Do.	19:00-20:30	Skigymnastik ganzjährig	AhWdG	Armin Meyer
Sa.	10:00-11:15	Skigymnastik-Kurs (Jan. - März)	AhGy	N. N.
So.	10:00-11:15	Skigymnastik-Kurs (Nov. - März)	AhWdG	Armin Meyer

Sport 50+ Angebote für Sportler über 50 Jahre, Beitragsstufe 1.				
Mo.	08:45-09:45	Fitness 50+ (Frauen)	WSSa1	Marion Dannhauer
	15:45-17:00	Gymnastik 50+ (Herren)	WSSa2	Helmut Aden
Di.	08:45-09:45	Fitness 50+ (Herren)	WSSy2	Heinrich Weiß
	09:00-10:00	Gymnastik 50+	WSSy1	Ute Hiesener-Sprick
	10:00-11:00	Fitness 50+	WSSa1	Susanne Tischler
	18:00-20:00	Sportabzeichen u. -abnahme (Mal bis Sept. jed. 1. und 3. Dienstg.)	AhAlI	Elke Gutjahr
Mi.	08:30-09:30	Fitness 50+ (Frauen)	WSSa1	Rosemarie Waldt
	09:30-10:30	Gymnastik 50+	WSSa1	Rosemarie Waldt
Do.	08:45-09:45	Fitness 50+ (Herren)	WSSy1	Heinrich Weiß
	15:00-16:00	Gymnastik auf dem Stuhl	WSSy2	Lieselotte Stock
	18:15-19:45	Fitness 50+ (Herren)	WSSa2	Dagmar Widegreen
Fr.	09:30-10:30	Gymnastik 50+	WSSy2	Siegard Albers

Tai Chi Abteilungsleiter: Klaus Gummi ☎ 603-7675				
Anspruchspartnerin: Kerstin Levaetz ☎ 760 80 724 Tai Chi Chuan sind chinesische Gesundheitsübungen, die im Zeitlupentempo ausgeführt werden. In unseren Gruppen wird die traditionelle Langform im Yang-Still unterrichtet. Tai Chi Chuan ist vorteilhaft für Körper, Geist und Seele! Qi Gong ist in China ein Sommerbegriff für verschiedene Übungen, die mit der Lebensenergie »Qi« arbeiten, sie entwickeln und fördern.				
Mo.	17:00-18:15	Fortgeschrittene III	WSSy2	Siegard Albers
	18:15-19:30	Fortgeschrittene I	WSSy2	Siegard Albers
	18:30-19:30	Anfängergruppe Tai Chi (geschlossen)	WSSa1	Renate Kolk
	19:30-20:45	Fortgeschrittene II	WSSy2	Klaus Gummi
Do.	19:15-21:45	Trainingsgruppe	AhGy	Regina Bondzio

Tanzsport Abteilungsleiter: Heino Nuppun ☎ 04102-66207				
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 Köhnen
	21:00-22:30	Ehepaarkreis	WSSa1	Bernd Köhnen
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.	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
	19:45-22:00	Kinder / Jgd. Fortgeschr. Latein	AhGy	Kirsten Lehmann
	20:00-22:00	Turnierpaare Standard	WSSa1	Klaus Gundlach

Tischtennis Tischtennis spielen und lernen: Dies bieten unsere Anfängergruppen für Kids und unsere Freizeitgruppen für Erwachsene und Ältere. Wenn der Zellaufschlag häufiger und schneller über das Netz fliegt, wartet ein umfangreiches Weltkampfangebot an Punktspielen und Turnieren.				
Mo.	17:15-19:30	Erwachsene Freizeitsport	SakIT	Ingwald Dolberg
	19:30-22:00	Punktspiele Erwachsene	SakIT	Ingwald Dolberg
Di.	17:00-19:30	Erwachsene	SakIT	Ingwald Dolberg
	19:30-22:00	Punktspiele Erwachsene	SakIT	Eberhard Schmidt
Mi.	15:30-16:45	Kinder u. Jugendl. Anfänger ab 7 J.	SakIT	Heiko Hennig
	16:45-18:30	Kinder u. Jugendl. Fortgeschrittene: Training oder Punktspiele	SakIT	Heiko Hennig
	18:30-20:00	Punktspiele Schüler/Erwachs.Training Erwachsene	SakIT	Ingwald Dolberg
	20:00-22:00	Ehepaarkreis	SakIT	Ingwald Dolberg
Do.	16:00-17:30	Tischtennis für Mädchen ab 6 Jahren	SakIT	Katrin Nitz
	17:30-22:00	Training Senioren (ab 19.30 Punktsp.)	SakIT	verschiedene Trainer
Fr.	15:30-16:45	Jugendtraining ab 7 Jahren	SakIT	Heiko Hennig
	16:45-18:30	Fortgeschrittene u. Punktsp. Jugend	SakIT	Heiko Hennig
	18:30-22:00	Punktspiele Erwachsene	SakIT	verschiedene Trainer
Sa.	11:00-13:00	Anfänger und Fortgeschrittene ab 8 J.	SakIT	Heiko Hennig
	13:00-14:30	Punktspiele Jugend	SakIT	Heiko Hennig
So.	10:00-13:00	Freies Training	SakIT	I.Dolberg, Gerd Hürtig

Triathlon Radtraining: Ansprechpartner ist Kurt Schmidt ☎ 603 98 59. In der Regel von April bis Sept. Lauftraining: In der Regel ganzjährig siehe Leichtathletikabteilung.				
Turnen für Kinder und Jugendliche Angebot gehört zur Beitragsstufe 1.				
Mo.	10:00-11:00	Bewegungslandschaften für 1-2 Jähr./Eltern	SakIT	Gabriele Lerche
	11:00-12:00	Bewegungslandschaften für 2-4 Jähr./Eltern	SakIT	Gabriele Lerche
	15:00-16:00	Bewegungslandschaften für 3-4 Jähr./Eltern	Eule	Roswitha Brockmann
	16:00-17:00	Bewegungslandschaften für 1,5-2 Jähr./Eltern	Eule	Roswitha Brockmann
	16:15-17:15	Kinderturnen 4-6 Jährige	AhGr	Jens Holst
	17:00-18:00	Geräterturnen für 5 - 7 Jährige	GyBu	Silke Stoltenberg
	17:15-18:15	Geräterturnen für 6 - 10 Jährige	AhGr	Jens Holst
Di.	09:00-10:00	Beweg.landschaften 10. Mon.-1,5 Jahr./El.	WSSa2	Roswitha Brockmann
	10:00-11:00	Beweg.landschaften 1,5-2,5 Jähr./Eltern	WSSa2	Roswitha Brockmann
	11:00-12:00	Beweg.landschaften 2,5-3 Jähr./Eltern	WSSa2	Roswitha Brockmann
	15:00-16:00	Kinderturnen für 5-7 Jährige	SaTel	Irene Tiede
	16:00-17:00	Geräterturnen für 7-10 Jährige	SaTel	Irene Tiede
	16:00-17:00	Geräterturnen für 4-6 Jährige	Eule	Susanne Tischler
	17:00-18:00	Geräterturnen für 5-8 Jährige	Eule	Susanne Tischler
Mi.	09:00-10:00	Beweg.landschaften für 1-2 Jährige/Eltern	SakIT	Nina Schröder
	10:00-11:00	Beweg.landschaften für 2-3 Jährige/Eltern	SakIT	Nina Schröder

Tag	Beginn-Ende	Beschreibung	Hallenkürzel	Kursleitung
Mi.	11:00-12:00	Beweg.landschaften für 3-4 Jährige/Eltern	SakIT	Nina Schröder
	15:00-16:00	Geräte/landschaften für 4,5-5 Jährige	SaTel	Roswitha Brockmann
	16:00-17:00	Geräte/landschaften für 3-4,5 Jährige	SaTel	Roswitha Brockmann
	18:00-20:00	Geräterturnen ab 10 Jahren	AhWdG	Kirsi Moje
Do.	09:00-10:00	Klitzke/leine Krabbelkinder ab 6 Mon. (mit Ann.)	WSSa2	Gabriele Lerche
	09:00-10:00	Beweg.landschaften 1-2 Jährige/Eltern	SakIT	Nina Schröder
	10:00-11:00	Klitzke/leine Krabbelkinder für 2-3 Jähr. Kinder/Eltern	SakIT	Nina Schröder
	10:00-11:00	Klitzke/leine Krabbelkinder ab 10 Mon. (mit Ann.)	WSSa2	Gabriele Lerche
	11:00-12:00	Babybetreuung	WSSa1	Gabriele Lerche
	15:15-16:15	Laufen - Singen - Turnen für 2-4 Jährige	WSSa2	Nina Schröder
	15:15-16:00	Phantasiereisen/Singen u. Tanzen für 4-6 Jähr.	WSSa1	Silke Stoltenberg
	16:00-16:45	Phantasiereisen/Singen u. Tanzen für 4-6 Jähr.	WSSa1	Silke Stoltenberg
	16:15-17:15	Laufen - Singen - Turnen für 2-4 Jährige	WSSa2	Nina Schröder
	16:15-17:15	Ball - Spiel - Spaß für Kinder von 4-6 Jahren	AhWdG	Andrea Dettmer
	17:15-18:30	Ball - Spiel - Spaß für Kinder von 6-8 Jahren	AhWdG	Andrea Dettmer
Fr.	10:00-11:00	Klitzke/leine Krabbelkinder ab 6 Mon. (mit Ann.)	WSSa2	Gabriele Lerche
	16:00-17:00	Spielerische Fitness für 3-5 Jährige	SaTel	Roswitha Brockmann
	16:00-17:00	Kinderturnen für 4-6 Jährige	AhWdG	Kirsi Moje

Volleyball Abteilungsleiter: Hubert Daume ☎ 605 27 11				
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!				
Mo.	18:15-20:00	Senioren I	AhGr	Christian Wolf
	19:00-21:45	2. Herren	SaTel	Thorsten Hosang
	19:00-21:30	Hobbygruppe	GOA	Rainer Thiel
	20:00-22:00	Senioren II	GyBu	Hans-Diether Voll
	20:00-22:00	2. Damen	GyBu	Hubert Daume
Di.	17:00-18:30	Jugend M (92-94) Anf. z.Z. Warteliste	SaTel	Eiter Akay
	18:30-20:00	3. Damen Jahrg. 87 u. jünger	SaTel	Linda Proch
	18:30-20:00	Jugend W (91-93) Fortgeschrittene	AhMz	Peter Berger
	20:00-21:45	1. Damen	SaTel	Kristina Bock
Mi.	17:00-18:30	Jugend M (89-94) z. Z. Warteliste	SaTel	Eiter Akay
	18:30-20:00	Jugend M (88-90) z. Z. Warteliste	SaTel	Eiter Akay
	20:00-22:00	2. Damen	SaTel	Hubert Daume
Fr.	17:00-18:30	weibl. Jugend (91 - 92)	SaTel	Eiter Akay
	18:30-20:00	Jugend weiblich (91 - 93)	SaTel	Peter Berger
	20:00-22:00	Hobbygruppe	SaTel	Hans-Diether Voll
Sa.	09:30-11:00	Hobbygruppe Senioren III	SaTel	Birgit Frotzler
	11:00-13:00	Ballschule für 8 - 12 Jahre (männl.)	SaTel	Eiter Akay

Walking, Nordic Walking Nordic Walking Angebote gehören zur Beitragsstufe 2. Diese Angebote finden bei Regen nicht statt.				
Mo.	18:30-20:00	Nordic Walking (Kurs mit Anmeldung)	WS	Kristina Braasch
Di.	09:15-09:45	Walking	WS	Barbara Joeres
	18:45-19:00	Walking (April-Sept.)	AhWdG	Barbara Joeres
Mi.	10:30-12:00	Nordic Walking	WS	Andrea Dettmer
	15:00-15:30	Walking Anfänger (Senioren), Mai-Sept.	WSFoy	Helmut Aden, Horst Frz
Do.	09:30-10:00	Walking	WS	Barbara Joeres
Fr.	09:00-11:30	Nordic Walking	WS	Ulrike Schmuetsch
	09:00-09:45	Walking	WS	Barbara Joeres
	10:45-11:45	Nordic Walking Soft	WS	Ulrike Schmuetsch
So.	10:00-11:30	Nordic Walking	WS	Ulrike Schmuetsch

Wandern Wandertermine bitte im Büro erfragen! Lieselotte Stock				
Yoga Dem Alltagsstress entziehen, 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	WSSy2	Andrea Sellmer
Di.	10:45-12:15	gem. Gruppe	WSSy2	Britta Panknin
	12:15-13:45	gem. Gruppe	WSSy2	Britta Panknin
Mi.	18:30-20:00	geschlossene Gruppe	WSSy2	Andrea Sellmer
	20:00-21:30	Kurs Yoga »Hatha« geschloss. Gruppe	Eule2	Monika Kührau-Plundner
	20:15-21:45	geschlossene Gruppe	WSSy2	Hanne Fleitmann
Fr.	10:30-12:00	Hatha yoga ab 13.01.06	WSSa2	Hanne Fleitmann

Sportstätten				
AhAlI	Ahrensburger Weg »Althorn Stadion«	Ahrensburger Weg 28	22359 HH	
AhGr	Ahrensbg. Weg »Grundschole« (II. Halle)	Ahrensburger Weg 30	22359 HH	
AhMz	Ahrensburger Weg »Gymnastikaal«	Ahrensburger Weg 28	22359 HH	
AhGy	Ahrensburger Weg »Mehrzweckhalle«	Ahrensburger Weg 30	22359 HH	
AhSp	Ahrensburger Weg »Spielhalle«	Ahrensburger Weg 28	22359 HH	
AhWdG	Ahrensbg. Weg »Waldl. Gym.« (re. Halle)	Ahrensburger Weg 28	22359 HH	
Befö	»Berufsförderungswerk«	August Kroggmann Str. 52	22159 HH	
Char	»Schule Steinfeldstraße-Zweigstelle«	Charlottenburger Str. 84	22045 HH	
Div	Diverse Orte			
Eule	»Schule Eulenkrugstraße«	Eulenkrugstraße 166	22359 HH	
GOA	»Gymnasium Oberalster«	Aisterredder 26	22395 HH	
GrBu	»Grundschule Buckhorn«	Volksdorfer Damm 74	22359 HH	
GyBu	»Gymnasium Buckhorn«	Volksdorfer Damm 74	22359 HH	
Hois	»Hoisbüttel Bezirkskuppelhalle«	Teichweg 27	22949 Ammersbek	
SakIT	»Kleine Teichwiese« (ehem. Klöppelpark)	Saseler Weg 11	22359 HH	
SaTel	»Schule an den Teichwiesen«	Saseler Weg 30	22359 HH	
SaWg	Saseler Weg »Sportplatz«	Saseler Weg 6	22359 HH	
SenN	»Senator-Neumann-Heim-Schwimmbad«	Heinr.-v.-Ohlendorfer Str. 20	22359 HH	
Swha	»Schwimmbad Volksdorf«	Rockenhof 5	22359 HH	
WS	Walddörfer Sportforum	Halenreile 32-34	22359 HH	
WScR	Walddörfer Sportforum »Clubraum«	Halenreile 32-34	22359 HH	
WSSy1	Walddörfer Sportforum »Gym 1«	Halenreile 32-34	22359 HH	
WSSy2	Walddörfer Sportforum »Gym 2«	Halenreile 32-34	22359 HH	
WSSa1	Walddörfer Sportforum »Saal 1«	Halenreile 32-34	22359 HH	
WSSa2	Walddörfer Sportforum »Saal 2«	Halenreile 32-34	22359 HH	

ZUSÄTZLICHE FAMILIENREISE NACH OBERNDORF/ST. JOHANN IN TIROL

Ski St. Johann in Tirol - der Skitreff im Tiroler Unterland - hat alles, was ein schönes Familienskigebiet braucht. Pisten für alle Könerstufen, Sonnenhänge und viele gemütliche Hütten und Gasthöfe zum Einkehren. Mit der neuen 8er Kabinenbahn Bauern-Penzing in Oberndorf/Tirol schweben wir nahezu 2 km auf den 600 m höher gelegenen Bauernpenzing. Von der Bergstation der neuen Seilbahn haben wir die Auswahl zwischen einer sportlichen und einer Familien-Abfahrt. Außerdem gelangen wir von dieser Bergstation ohne Benutzung einer weiteren Lifanlage zur Talstation der 6er Kabinenbahn Harschbichl in St. Johann in Tirol. 60 Pistenkilometer, viele davon mit Beschneigungsanlagen, stehen uns in unserem »Hausgebiet« zur Verfügung. Der Skipass umfaßt insgesamt 170 km Piste. Bei Interesse organisieren wir natürlich auch die Fahrten in die anderen Gebiete im »Schneewinkel« oder in das nicht im Preis enthaltene Skigebiet Kitzbühel.

Unser Hotel liegt in Oberndorf ruhig und fern vom Verkehr nur 150 m von der Skibushaltestelle entfernt. Das Gartenhotel Rosenhof (www.rosenhof-tirol.at) läßt auf einem ca. 6.000m großen Grundstück kaum Wünsche offen.

- Kinderausrüstung: Bett, Wiege, Hochstuhl, Babyphon, Kinderwagen, Rückentrage, Babyschiffen...
- Gemütliche Kaffee- und Teebar-beim prasselnden Kaminfeuer
- Heißer Kinderpunsch am Nachmittag
- Skunntericht vormittags
- Vor- und Nachtreffen
- Nutzung des Walddörfer SV-Materialpools
- Reiseversicherungen (Haftpflicht und Unfall)

Alle Inklusivleistungen:

- Freier Eintritt in die Panorama-Badewelt von Oberndorf Skibushaltestelle 150 m oder auf Bedarf vom Haus (zw. 11:00 und 15:00 Uhr, wenn der Skibus nicht fährt)
- Sauna mit Liegeraum
- Chufmaschine und Fußmassagegerät
- Gratis Langlaufausrüstung (nach Vorrat), Loipe vor der Tür
- Rodelverleih, Kinderrodeln im Garten
- Super Spielzimmer
- Mehrere Tageszeitungen warten auf Sie
- In der Bibliothek mit über 1000 Büchern finden Sie sicher was Interessantes

Reisezeit:

von 05.03.06 (abends) bis 18.03.06 (morgens)

Reiseleistungen:

- An- und Abreise mit der Bahn im Liegewagen
- 11 Übernachtungen
- Halbpension
- 10 Tage Skipaß »Schneewinkel«



HAMBURGER MEISTERSCHAFTEN - SKI ALPIN

Basketball - 1. Herren

**Spielbericht vom 4. Spieltag
Hamburger Oberliga, Spielnr. 21:
Walddörfer SV 1: SC Alstertal-
Langenhorn 1 vom 16.10.05**

**Endergebnis: 89:73 (45:34)
n.V.: 21:16/24:18/23:17/21:22**

Die 1. Herren der Walddörfer SV - Basketballabteilung können durch den ungefährdeten 89:73 - Erfolg über den SC Alstertal-Langenhorn (SCAL) wieder tief durchatmen.

Die Volksdorfer, die durch zwei knapp verlorene Partien gegen Wedel und Pinneberg mit 2:4 Punkten ins untere Drittel der Liga abgerutscht waren und zudem ein Pokalerfolg gegen Regionalligist Rahlstedt nur um drei Punkte verwehrt blieb, zeigten das er-

ste Mal in dieser noch jungen Saison eine über die gesamte Spieldauer konstante Leistung.

Mit 12:2 Punkten legten die WalddörferSVer zu Beginn des Spiels einen Traumstart hin, auf den die Alstertaler auch in der Folgezeit keine Antwort wussten. Insbesondere die Verteidigung der Volksdorfer war derart erfolgreich, sodass Fehlwürfe oder Ballverluste auf Seiten der Gastgeber zu meist folgenlos blieben oder die Angriffsaktionen nur durch Fouls des Gastes unterbrochen wurden.

»Wir sind auf einem guten Weg« bescheinigte Aufbau Achim Richter (19 Punkte) die Leistung der Mannschaft. »Wenn wir jetzt auch noch die Freiwürfe treffen...«

In der Tat hatten die Volksdorfer 48-

mal die Gelegenheit von der Freiwurflinie den Punktevorsprung zu vergrößern. Doch eine mäßige Trefferquote von 67% verhinderte dies.

Das wachsende Selbstbewusstsein sollte sich jedoch bei den Spielen im Spielverlauf in Souveränität steigern. Vier Spieler auf Seiten des Gastgebers erzielten mehr als zehn Punkte. Besonders Flügelspieler Stefan Beckmann (19 Punkte) war an diesem Abend eine sichere Bank.

Sämtliche Viertel beendete der WalddörferSV mit mehr als 20 erzielten Punkten. Den Gästen gelang dieses nur im Abschlussviertel.

Insgesamt war es ein faires Spiel, das der WalddörferSV bereits nach drei gespielten Vierteln beim Stand von 68:51 vorentschied.

Am kommenden Wochenende spielen die WalddörferSVer beim sieglosen BC Hamburg 2 und haben dann die Gelegenheit, in der Tabelle weiter auf zu rücken.

Punkte WalddörferSV:
A. Richter 19, Röhl 9, Nahrgang 12, Beckmann 19, Kost 5, Hen. Richter 15, Lüneburger 5, Helmut Richter 3, Patrick Dietz 2

Das nächste Heimspiel findet am 13.11.2005 um 19.30 Uhr in der Sporthalle Am Ahrensburger Weg statt. Gegner ist der Bramfelder SV 2.

Weitere Heimspiele 2005:
**13.11.05, 19.30 Uhr
Bramfelder SV 2**
**11.12.05, 19.30 Uhr
VfL Pinneberg 1**

Peter Roehl

FECHTEN FIND ICH GUT!

In langen Schachtsiefeln, Kniebundhosen und leger aufgeknöpftem Rüschenhemd setzt der Held mit blank gezogener Waffe dem Bösewicht nach. Und auch die Angst, aufgespießt zu werden, ist unnötig. Dafür sorgen schon die Sicherheitsvorschriften und die (natürlich) stumpfen Waffen. Alles langweilig also...? – von wegen!

Sportfechten dagegen zählen andere Dinge. Denn schon lange sind die Duelle auf die 16 Meter lange und 2 Meter breite Fechtbahn verlegt worden. Dann beginnt eine wilde Jagd über Stühle und Tische, auch der Kronleuchter an der Decke wird gern benutzt, um sich quer durch den Raum zu schwingen und den verätzten Gegner von hinten zu überraschen. Klingengeklirr liegt in der Luft, es geht hin und her, doch der Gute siegt am Ende immer. Letztlich schlitt der Held die Kleider des Geschlagenen auf, dessen Degen durch eine elegante Entwaffnungsaktion in hohem Bogen durch den Raum fliegt.

Szenen eines Fechtturniers: Ganz in weiß stehen sie da, die Oberkörper metallisch glänzend, das Gesicht unter der Maske verborgen. »En garde!«, »Prêt!«, »Allez!« – Los geht's! – Klingengeläute, das Summen der Treffermelder, kurze Aufschreie, Spannung in der Luft, Treffer um Treffer! Nach einigen Minuten ist alles vorbei, der Sieger steht fest. Beide Fechter schütten sich die Hand. Eins jedoch bleibt:

Die fesselnde Atmosphäre solcher Fechtsszenen kennt jeder aus Film und Theater. Beim heutigen modernen

Die packende Fechtatmosphäre eines »weißen« ritterlichen Sports!

Aber was macht diese Faszination aus? Es ist diese einzigartige Kombination aus sportlichen, technischen und charakterlichen Eigenschaften, die bei keiner anderen Sportart zu finden ist.

Fechten steht neben Schnelligkeit, Ausdauer und Kraft nicht nur für Präzision, Reaktion, Koordination und Konzentration, sondern auch für Disziplin, Geschicklichkeit, Beweglichkeit und Taktik. – **Oder kurz zusammengefasst für: Treffen, ohne getroffen zu werden!**

So einfach lieb und lässt sich der Fechtsport zusammenfassen.

Zu den Hamburger Fechtvereinen zählt seit 35 Jahren auch der Walddörfer Sportverein, mit zur Zeit 60 Mitgliedern. Vertreten sind hier alle Altersklassen von acht bis 80! Denn fechten kann man unabhängig von Alter und Geschlecht.

Ein Einblick ins Trainingsprogramm des Vereins lässt weitere Grundlagen der Fechtausbildung erkennen. Die jüngsten Fechter trainieren knapp zwei Jahre gemeinsam in einer eigenen Anfängergruppe bis zum ersten großen Ziel: Die Anfängerprüfung, die zur Teilnahme an Turnieren berechtigt. Erklärtes Ziel ist eine fundierte fechterische Grundausbildung.

Auf diesem Weg werden die Kinder mit Spielen, Reaktions- und Koordinationsübungen an den Fechtsport herangeführt. Bald folgen Bearbeitung, Angriffstechniken und Verteidigungstaktiken, ehe sich die Fechter zum ersten mal in voller Montur zum Duell gegenüberstehen...

Wer jetzt Lust bekommen hat auch fechten zu lernen, kann uns Mittwochs von 17.30 Uhr – 20.00 Uhr und Freitags von 17.00 Uhr – 20.00 Uhr beim Training besuchen. Zusätzlich kann auf unserem Internationalen Jugendfechtturnier am 10. und 11. 2005 September in der Regionalsporthalle Ahrensburger Weg in 22359 Hamburg Fechtatmosphäre geschnuppert werden.

Nach den Hamburger Herbstferien startet dann am Mittwoch, den 19.10.2005, im Gymnastiksaal des Walddörfer Gymnastiums am Ahrensburger Weg die neue Anfängergruppe für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren.

Unter der Leitung von Anne Kerstin Knapp und Jan Jacob wird Mittwochs von 16.00 Uhr – 17.30 Uhr und Freitags von 17.00 Uhr – 18.30 Uhr trainiert. Beim ersten Training genügt normales Sportzeug. Die Fechtausrüstung wird in den ersten Monaten gestellt.

Weitere Infos findet ihr unter www.fechten-hamburg.com. Nähere Auskünfte erteilt Abteilungsleiter Patrick Pampel unter 555 76 180. **Wir freuen uns auf Euch!**

Johannes Marcks



Fechter in Aktion!

Bei den Hamburger Meisterschaften am 03. und 04. September präsentierten sich die Jugendfechter des Walddörfer Sportvereins in der Alstertal Sporthalle in Siegerlaune. Wieder einmal wurde die Position als »stärkster Hamburger Nachwuchsverein« untermauert. Denn am Ende gingen von 12 möglichen Siegereifeln 9 nach Volksdorf.



Tolle Fechtvorführung auf dem Volksdorfer Stadtfest 2005.

Bei den Jüngsten holtten sich Keno Schwalb und Maximilian Duara auf ihrem allerersten Turnier mit dem Florett Gold und Silber. Seinen Floretteifeln verteidigen konnte Moritz Töben im jüngeren B-Jugend Jahrgang vor sei-

nem Vereinskameraden Lennart Wollenhaupt. Gold im älteren B-Jugendjahrgang sicherte sich hier überlegen Hendrik Wolf. Komplettiert wurde die Erfolgsbilanz durch Nils Jonas Clausen,

der sich in der Klasse der Florettjunioren im Finale knapp mit 15:14 durchsetzen konnte. Die Mädchen standen den Jungen in nichts nach. Isabelle Ramm-Adler (B-Jugend) gewann als Dop-

pelmeisterin gegen starke Konkurrenz Gold im Florett- und im Degenwettkamp vor Denise Mannshardt. Über eine weitere Goldmedaille freute sich Julia Schade (Juniorinnen, Florett), Anne-Kerstin Knapp konnte sich als Zweite am Ende eine silberne Medaille umhängen lassen.

Beide Mannschaftstitel im Florett gingen ebenfalls an die Volksdorfer. Damit starteten Julia Schade, Anne-Kerstin Knapp und Isabelle Ramm-Adler sowie Nils Jonas Clausen, Hendrik Wolf und Jonas Rathmann als Hamburger Teilnehmer bei den Deutschen Meisterschaften.

Johannes Marcks

INTERNATIONALES SCHÜLER- UND JUGENDFECHTTURNIER 2005

35 Jahre Fechten im Walddörfer SV

Alle Erwartungen übertrafen! – So lässt sich das schon traditionelle Jugendfechtturnier, das am 10. und 11. 09. in der Regionalsporthalle Ahrensburger Weg ganz im Rahmen der 35-Jahr-Feier der Fechtabteilung stand, wohl noch am besten beschreiben.

Fasziniert von Einsatz, Klingengeklirr, spannenden K.O.-Gefechten und Siegesjubel gingen am Ende Zuschauer, Eltern, Betreuer, Trainer, Helfer sowie über 130 Fechterinnen und Fechter aus Dänemark, den Niederlanden und dem ganzen Bundesgebiet zu Frieden nach Hause.

Auch der Auf- und Abbau der Fechtbahnen sowie die Organisation und alle Transporte klappten wieder reibungslos. Die Fechtabteilung dankt den vielen Helfern, die diesen Kraftakt ermöglicht haben und das Walddörfer SV-Turnier zu einem der besten Turniere der Saison gemacht haben.

Unter besonderer Dank gilt Familie Knapp für die Organisation des Imbissstandes, Familie Töben für den Transport des Fechtmaterials und der Firma Nordlicht für die günstige Bereitstellung der Veranstaltungstechnik.

Auch die sportlichen Ergebnisse konnten sich aus Sicht des Walddörfer SV durchaus sehen lassen. Gegen starke Konkurrenz sprangen am Ende vor heimischer Kulisse drei erste, ein zweites und zwei dritte Plätze heraus. Trainer Karsten Filler war überaus zufrieden.

Mit dem Florett überzeugten neben Anne Kerstin Knapp, die souverän ohne Niederlage den Wettbewerb Jugend-A Damenflorett gewann, und

Isabelle Ramm-Adler, die sich in der weiblichen Jugend-B durchsetzen konnte, vor allem unsere Schüler Jahrgang '95, die die Plätze 1 (Keno Schwalb), 2 (Bojan Hansen), 4 (Frederik Brün) und 5 (Maximilian Duara) belegten. Weitere Medaillen gab es für Isabelle Ramm-Adler (Bronze im Degen der Jugend-B), Daniel Gerckens (Bronze, Schüler '94) und Hendrik Wolf (Bronze Florett Jugend-B).

Die Endresultate im Einzelnen (jeweils die ersten drei sowie weitere Walddörfer SV-Platzierungen):

B-Jugend, Damendegen

- 01. Kira Masuch FG Segeberg GER
- 02. Ronja Stadler FG Segeberg GER
- 03. Isabelle Ramm-Adler Walddörfer SV GER

B-Jugend, Herrendegen

- 01. Arne Manke Lüneburg GER
- 02. David Hendrik Elmshorner MTV GER
- 03. Sascha Augustin FG Segeberg GER

A-Jugend, Damendegen

- 01. Stephanie Sührbier FG Segeberg GER
- 02. Louise Hooge Kopenhagen DEN
- 03. Camilla Ferraz-Jansen Elmshorner MTV GER

A-Jugend, Herrendegen

- 01. Hendrik Saggau FG Segeberg GER
- 02. Kaspar Reindahl Kopenhagen DEN
- 03. Dirk Haader FG Segeberg GER

Schülerinnen 95, Damenflorett

- 01. Marie Rauschnig Pinneberg GER
- 02. Klara Köpke FC Ahrensburg GER
- 03. Theresa Hardt TSV Hitzacker GER

Schüler 95, Herrenflorett

- 01. Keno Schwalb Walddörfer SV GER
- 02. Bojan Hansen Walddörfer SV GER



Fecht-Wettbewerb auf der Planche.

- 03. Kilian Stadler FG Segeberg GER
- 04. Frederik Brün Walddörfer SV GER
- 05. Maximilian Duara Walddörfer SV GER
- 19. Lennart Wollenhaupt Walddörfer SV GER
- 31. Nils Kutschale Walddörfer SV GER

Schülerinnen 94, Damenflorett

- 01. Anda Georgescu VfW Oberalster GER
- 02. Fienja Schrader Pinneberg GER
- 03. Dina Wagner VfW Oberalster GER
- 04. Nora Berkemeier Walddörfer SV GER
- 05. Lea-Katharina Wendtland Walddörfer SV GER

Schüler 94, Herrenflorett

- 01. Lennart Delfs Elmshorner MTV GER
- 02. Joachim Kühne TSV Hitzacker GER
- 03. Daniel Gerckens Walddörfer SV GER
- 07. Christian Nagel Walddörfer SV GER
- 14. Moritz Töben Walddörfer SV GER

B-Jugend, Damenflorett

- 01. Isabelle Ramm-Adler Walddörfer SV GER
- 02. Lara Dreyer FC Bremen Nord GER
- 03. Lara Kleinschmidt FC Bremen Nord GER
- 06. Denise Manshard Walddörfer SV GER
- 14. Jonas Rathmann Walddörfer SV GER
- 18. Wanja Postel Walddörfer SV GER
- 22. Ole Gartzke Walddörfer SV GER
- 26. Benedikt Riehm Walddörfer SV GER

B-Jugend, Herrenflorett

- 01. Willi Scharf MTV München GER
- 02. Hanno Langhans Winsen GER
- 03. Henrik Wolf Walddörfer SV GER
- 19. Lennart Wollenhaupt Walddörfer SV GER
- 31. Nils Kutschale Walddörfer SV GER
- 01. Anne-Kerstin Knapp Walddörfer SV GER
- 02. Kerstin Müller BW Buchholz GER
- 03. Milija Mondt Alkmaar NED
- 07. Friederike Hertwig Walddörfer SV GER
- 01. Nils Müller BW Buchholz GER
- 02. Jan Krüger TH Eilbek GER
- 03. Niklas Pepper Minden GER
- 14. Jonas Rathmann Walddörfer SV GER
- 18. Wanja Postel Walddörfer SV GER
- 22. Ole Gartzke Walddörfer SV GER
- 26. Benedikt Riehm Walddörfer SV GER

Wir freuen uns aufs nächste Jahr!

Johannes Marcks

GYMNASTIKDAMEN: AUSFLUG NACH HUSUM FÜR DREI TAGE

Vom 19. bis 21.08.05 sind wir 26 Walddörfer SV Turnschwester nach Husum mit der U-Bahn und Deutsche Bahn gereist. Bei Superwetter erreichten wir die graue Stadt am Meer nach 2 stündiger Zugfahrt. Ein für uns bestellter Bus brachte uns zur Jugendherberge, 4er und 6er Zimmer waren reserviert.

Zu 15.00 Uhr war eine Stadtführung angesagt, Herr Adalbert Schmid, ein zugezogener Bayer, hat uns vom Leben Theodor Storm's und »Trine«, welche sich der Stadt Husum nachhaltig in Erinnerung brachte und durch ein Denkmal vor der Kirche zu sehen ist, geschildert.

Zu Abend gegessen haben wir im Fischrestaurant am Hafen, wo wir ein vorbestelltes Fischbuffet genießen durften. Einmalig!

Am 2. Tag startete ein Teil der Gruppe mit geliehenen Rädern nach Nordstrand, wo uns zwischendurch ein Regenschauer dazu brachte, das Regenzeug überzuziehen, nach 15 bis 20 Minuten lockerte der Himmel auf und Ausflugswetter verwöhnte uns für den Rest des Tages.

Nordstrand zeigte sich abwechslungsreich, eine Hochzeitsgesellschaft die wir bestaunten, lies unseren Wunsch die Kirche zu besichtigen, uns schen-

ken. Höhepunkt des Tages wurde der Besuch des Pharisäer Cafes. Die schönsten Torten, u.a. Eierlikör und Friesentorte, kitzelten die Geschmackssinne aller. Es war ein schönes Erlebnis in einem tollen Ambiente. Ohne Karambolage und Fahrradpanne erreichten wir gegen 19.00 Uhr die Jugendherberge, wo wir die anderen Gruppen von ihren Tageserlebnissen wieder trafen. Bei einem Glas Wein im Gemeinschaftsraum wurden die Ereignisse des Tages ausgetauscht.

Am 3. und letzten Tag teilten wir uns in kleine Interessengruppen auf. Es wurden u.a. das Theodor-Storm-Haus und diverse Museen in der Stadt

besucht. Am Hafen lauschten wir einem Shantychor. 16.00 Uhr war Treffpunkt am Husumer Bahnhof, wo wir unser Reisegepäck entgegen nahmen. Wegen Motorschadens der Lock verzögerte sich die Abfahrt um ca. 25 Minuten. In Altona angekommen, konnten wir ohne Wartezeit mit der S-Bahn- bis Jungfernstieg und weiter mit der U1 bis Volksdorf fahren, wo wir von unseren Lieben erwartet wurden. **Danke Giselle und Hannelore für das gelungene Timing der vergangenen drei Tage!**

Eure Turnschwester
Marqrit

Husum – die »graue Stadt am Meer« – war diesmal unser Ziel, von dieser Stadt versprochen wir uns viel. Los ging's mit 26 schnatternden Damen, die mittags in der Jugendherberge ankamen.



Diese lag wirklich recht nett, und als wir gemacht hatten unser Bett, konnten wir nicht lange verweilen, sondern mussten zur Stadtführung eilen.

Ein waschechter Bayer stand vor uns, der uns informierte fast zwei Stunden.

Wir wandelten auf den Spuren von Theodor Storm; sein Wirken für die Stadt war wirklich enorm.

Das anschließende Fischbuffet ließen wir uns munden und verlebten ein paar schöne Stunden. Nach einem längeren Spaziergang am Deich, waren wir dann für die Koje reif.

Die Fahrräder am nächsten Tag waren zwar nicht das neuste Modell, und ohne Gangschaltung auch wirklich nicht schnell, doch in dem platten Friesland, kamen wir sicher nach Nordstrand.



Unterwegs passierten wir »England«, bis wir erreichten den Badestrand. Ein paar Mutige stürzten sich ins Meer, bei den warmen Temperaturen fiel das nicht schwer.



Zur Belohnung gab's Pharisäer und Friesentorte, sehr lecker, da fehlen einem die Worte. Weiter vorbei am Haus des Ministerpräsidenten, der die Geschicke des Landes lenkt.



Dann auf dem Weg nach Husum zurück, hatten wir in Hattstedt das große Glück, ein junges Brautpaar zu seh'n, das dabei war, in die Kirche zu geh'n.

Der letzte Tag verwöhnte uns mit Sonnenschein und lud einfach zum Hafenfest ein. Der Shanty-Chor sang schöne Seemannslieder, wir machten tüchtig mit und kommen bestimmt wieder.

Dann kam auch schon unser Zug, die schöne Zeit verging wie im Flug. Auch diese Reise war wieder wunderbar, ich freue mich schon auf die im nächsten Jahr.

Bärbel Nehmzow

FLAMENCO-WORKSHOP

Flamenco-Workshop »Alegria«

Ich wollte einen Flamenco-Workshop besuchen. Da hörte ich über eine Flamenco-Freundin vom Alegria-Workshop bei Maren im Walddörfer Verein, Volksdorf. Alegria – die Freude, ja, in diesen Tanz wollte ich als AvM mit drei Jahren Flamenco-Erfahrung schon immer mal reinschnuppern.

Am Samstag trafen wir uns: eine bunte Gruppe von 13 Frauen mit ganz unterschiedlichen Flamenco-Vorkenntnissen. Vier von uns waren pure Anfängerinnen und kannten noch keinen einzigen Schritt. Aber Maren verstand es, uns allen gleichermaßen einen Tanz beizubringen: nach zwei halben Tagen konnten wir bereits die erste Hälfte einer Alegria tanzen! Anhand von Vorbüben, anfangs nur Schrittkombinationen, setzten wir Stück für Stück immer mehr zusammen. Dann kamen Armführungen

und Hände hinzu. Selbst uns Fortgeschritteneren machte die Koordination von Beinen, Armen und Händen immer wieder schwer zu schaffen! Dachte man, die Füße haben es allmählich drauf und nahm die Arme hinzu, kamen die Beine schon wieder durcheinander. Hut ab vor den puren Anfängerinnen – ihr habt es einfach toll hingekommen und euch von so viel Neuem innerhalb von nur 2 halben Tagen nicht abschrecken lassen.

Ich glaube, wir waren alle erstaunt und stolz, was wir in so kurzer Zeit erlernt hatten! Alegria – die Freude, das ist auch Maren selbst, die immer nur lacht und sprüht vor Fröhlichkeit und uns damit immer wieder motivierte. Der Workshop war rundherum schön – einfach Alegria!

Sybylle Köhler

Red: Einen ganz ähnlichen Artikel schrieben auch Christa und Andrea, vielen Dank!



Flamenco auf dem Stadtfest 2005. Einen neuen Flamenco Workshop gibt es für Anfänger mit und ohne Vorkenntnissen am Sa., 26.11.05 von 15.00–18.00 und So., 27.11.05 von 11.00–14.00 im Walddörfer Sportforum Saal 1 mit Maren El Masri für Mitglieder 40,- € für Nichtmitglieder 50,- €.

FEUERWERK DER TURNKUNST

Crazy-Tour 2006

14. Januar 2006
14.00 und 19.00 Uhr
Sporthalle Hamburg

Wir sind die Turnshow!

Mit großer Kunst und bester Unterhaltung. Hereinspaziert!

Zum zehnten Mal präsentiert der Verband für Turnen und Freizeit das mittlerweile zur »Kultshow!« avancierte Feuerwerk der Turnkunst.

Mit einem spektakulären, geradezu verrückten Programm wartet das Feuerwerk der Turnkunst bei seiner kommenden Crazy-Tour 2006 auf.

Europas erfolgreichste Turnshow präsentiert dem Publikum ein Programm, das mit schier wahnwitzigen Darbietungen die Halle beben lassen

wird: knallbunt, spritzig, frech, un-nachahmlich.

Ein echter Leckerbissen, nicht nur für eingefleischte Feuerwerk der Turnkunst Fans.

Mit dabei sind u.a.:

- Crazy Flights (sensation. Akrobatik)
- Troupe Voladas (rasante Reckshow)
- Duo Flash (exzent. Partnerakrobat.)
- Kotini Junior (aberwitzige Comedy)
- maybebop
- Duo Gorodji (atemberaub. Strapatentartistik) uvm.

Karten von 15,00 bis 25,00 Euro (Kinder bis 14 Jahren ermäßigt)

Kartenhotline:
41908-273

Bestellformular auch unter:
www.vtf-hamburg.de

KEGELN KEGELN KEGELN

Eine sportliche und unterhaltsame Freizeitbetätigung, die in geselliger Runde viel Spaß macht und auch für Feiern geeignet ist.

Die Anlage steht Ihnen während der Vormittags-, Nachmittags- und Abendstunden täglich zur Verfügung sowohl für Einzeltermine als auch regelmäßig.

Im Restaurant »Der Walddörfer« erfahren Sie, welche Termine noch frei sind.

Rufen Sie an 603 96 95!

Feste Gruppen eignen sich besonders als gemütlichen Treffpunkt für Erwachsene und Senioren!



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!

DIE MODERNEN 4 MUSKETIERE



Joachim, Klaus, Kurt und Marcus vom Team des Waldhörer SV.

2500 km Trainingsfahrten rund um Volksdorf, wobei auch viel geschwitzt wurde, waren nötig, um bei den 10. HEW- Cycloclassics richtig angreifen zu können.

Die Mühen haben sich gelohnt, glücklich, zufrieden und etwas erschöpft erreichten wir in einer Ge-

samtzeit von 6:29,37 und mit einem Durchschnitt von 35,11 km/h das Ziel in der Mönckebergstraße. Mit der Platzierung von Platz 68 bei 410 gestarteten Teams waren wir angenehm überrascht und hocherfreut.

Kurt Schmidt

ROCKMINIS

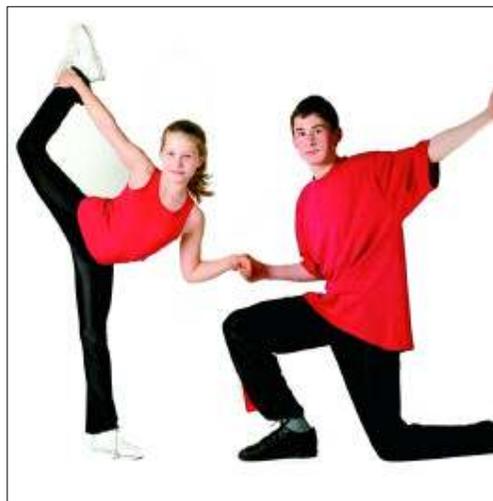
Tanzen, Turnen und Spielen für Kids ab 5 Jahren

Sie suchen nach der richtigen Sportart für ihr Kind? Eine, die Spaß macht und die Kleinen vielseitig fördert? Eine, die spielerisch Koordination, Kraft, Rhythmus, Ausdauer, sowie Sozialkompetenzen der Kids fördert, so dass sie eine gute sportliche Basis erlangen?

Genau das bietet die Rock'n'Roll-Abteilung an, und zwar freitags von **15.30 bis 16.30 Uhr im Saal 2** (Hallenreie) für Mädchen und Jungen ab ca. 5 Jahren.

Wem Ballett zu rosa, Turnen zu einsam, HipHop zu unkreativ und spielen zu einfach ist, der findet hier eine vielseitige Mischung aus tänzerischen und turnerisch-akrobatischen Elementen, verbunden mit der ausgelassenen Fröhlichkeit, die den Rock'n'Roll schon immer charakterisiert hat. Trainerin ist Ulrike Bruckmann, die Sport und Musik auf Grundschullehramt studiert.

Also, Turnbeutel schnappen und einfach mal mitmachen, wir haben wieder Platz in der Halle, seitdem ein ganzer Schwung in die Fortgeschrittenengruppe »aufgestiegen« ist...



Nadja und Torben bei ihrer Schlussfigur.

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 Waldhörer noch attraktiver, liebens- und lebenswerter machen.

KARATETRAINING BEIM WALDDÖRFER SPORTVEREIN

Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren, die traditionelles Karate erlernen wollen, sind beim Waldhörer Sportverein bestens aufgehoben. Das Augenmerk wird hier nicht auf den Wettkampfsport mit dem dazugehörigen Leistungsdruck und Konkurrenzdenken gelegt. Im Mittelpunkt steht vielmehr das Erlernen der 3 fundamentalen Aspekte dieser alten japanischen Kampfkunst: Kihon (Grundtechniken), Kata (mentales und physisches Erarbeiten von Formen, die einen Kampf gegen einen imaginären Gegner darstellen) und Kumite (Partnerübungen, von festgelegten Grundformen bis hin zum freien Kampf).

Beim Training, das in kleinen und überschaubaren Gruppen stattfindet, wird großer Wert auf ein respektvolles

Miteinander gelegt, das sich auch in Toleranz und Rücksichtnahme äußern sollte. Das Karate ist eine Ganzkörper-schulung, bei der alle Muskelgruppen beansprucht werden. Darüber hinaus werden Kondition, Beweglichkeit und die Koordination verbessert.

Kinder ab 9 Jahren sind zu einem Schnuppertraining jederzeit willkommen. Allerdings bietet der Waldhörer SV auch Trainingsmöglichkeiten für Männer, Frauen, Anfänger, Wiedereinsteiger und »alte Hasen« an. Das Training wird von qualifizierten Lehrern geleitet.

Nähere Auskünfte im Sportforum, Tel. 645 06 20 oder Martin Kräckel Tel. 609 51 480



Wolfgang Rumsieg und Kathrin Geck bei Partnerübungen.

KARATE-DO – LEHRGANG MIT OLAF LOTZE, 6. DAN

Am 10.09.05 trafen sich die Kämpfer der Karateabteilung zu einem Mini-Lehrgang im Gym2 des Waldhörer Sportforums. Dieser Lehrgang sollte die Karatekämpfer auf ein besonderes Ereignis vorbereiten: Am 05.11.05 findet in Hannover die 4. Deutsche Meisterschaft im Koshiki-Karate statt.

Olaf Lotze zeigte uns meisterhaft die Unterschiede auf zwischen unserem Shotokan-Karate, welches im Wettkampfsystem mit Schutzausrüstung, bestehend aus Helm und Weste, ist sehr leicht, spannkraftig, stromlinienförmig, hat einen sauberen Schnitt und ist aus Materialien aufgebaut, die hervorragend Schock absorbieren und

Widerstand gegen hohe Kraffteinwirkung zum Kopf, Gesicht und Körper des Kämpfers gewährleisten. Es behindert oder beschränkt nicht die Bewegung oder Effizienz der Techniken. Es können dadurch auch Techniken eingesetzt werden, die ohne Schutzausrüstung nicht möglich wären, wie Techniken mit den offenen Händen, Kniestöße etc. Es ist somit eine ehrlichere Art des Kampfes möglich.

Olaf Lotze und seine beiden Assistenten Sandra und Jan zeigten uns in hervorragender Weise die Möglichkeiten dieses Wettkampfsystems. Die Karatekämpfer des Waldhörer SV freuen sich und sind sehr gespannt auf diesen außergewöhnlichen Wettkampf.

Martin Kräckel



Olaf Lotze erklärt die Schutzausrüstung.

SCHWIMMEN

Trainingslager Schwimmen 16.-19. September 2005

Nach langer Zeit war es mal wieder so weit, dass sich die Schwimmer des Waldhörer Sportvereins am Freitag, den 16. September 2005 zum Start in ein Wochenendtrainingslager versammelten, um sich nach der langen Sommerpause auf die »Deutsche Mannschaftsmeisterschaft Schwimmen« (DMS) und die weitere Schwimmsaison vorzubereiten.

31 Kinder und Jugendliche sowie 4 Betreuer starteten motiviert nach Oldenburg in Holstein, wo uns optimale Bedingungen erwarteten.

Unmittelbar nach Ankunft stürzten sich die Schwimmer und Schwimmerinnen in die erste Wassertrainingseinheit, so dass die Jugendherberge erst später eingenommen werden konnte.

An den nächsten 2 Tagen folgten 3 weitere Wassertrainingseinheiten, Videoanalyse und Waldlauf. Trotzdem fanden wir noch etwas Zeit, in der auch der Spaß nicht zu kurz kam.

Die Unterkunft in der Jugendherberge war durch die auf Sportlergruppen sehr gut eingestellten Herbergseiter eine angenehme Hilfe bei Organisation und Durchführung.



Das Fazit: Ein tolles Wochenende, das wir sicherlich gern wiederholen werden.

**22. Silvesterlauf
Hamburg – Volksdorf
31. Dezember 2005**

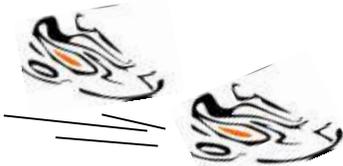


22. Silvesterlauf

Hamburg – Volksdorf
31. Dezember 2005, 12 Uhr

Laufen & Walken & Wandern – bei der letzten Sportveranstaltung des Jahres in Hamburg.

- Start – Silvesterlauf: 12 Uhr, »Rund um die Teichwiesen«
- Start und Ziel »Beim großen Teich« in Hamburg - Volksdorf
- Laufstrecke: 2.600 m-Rundkurs auf Wegen »Um die Teichwiesen«, Spikes sind nicht erlaubt. 1, 2, 3 oder 4 Runden werden beim gemeinsamen Start angeboten.
- Anmeldung: Nur am Veranstaltungstag ab 10 Uhr in der Pausenhalle der Schule Saseler Weg 30, Hamburg-Volksdorf
- Startgeld: 5,- €, Kinder 4,- € (1990 und jünger). Dafür gibt es die Urkunde mit Leistungsbestätigung nach dem Lauf, einen Berliner und ein Heißgetränk (auch Punsch), Sachpreise für die originellsten Kostüme.



DIE JAHRESERFOLGE DER LEICHTATHLETEN

»Beifall ist das Brot des Künstlers«, sagt man. Die Medaille, die Urkunde und die Erwähnung des Namens in der Vereinszeitung braucht der Athlet / die Athletin, um eine Anerkennung für aufwendige Vorbereitung, für Mühe und Entbehrung zu finden. Berichte über Erfolge Einzelner haben aber auch den Sinn, aufzuzeigen was mit Fleiß, aber auch Talent erreichbar ist.

Im Nachfolgenden soll aufgezeigt werden, was in der Haupt-Leichtathletiksaison von Ende Mai bis in den Oktober hinein erreicht wurde.

Desiree Meyer Vizeeuropameisterin

Desiree startete in der Deutschen Nationalmannschaft U20 bei den Europameisterschaften in Kaunas. Sie wurde in der 4x400 m-Staffel eingesetzt, die 3:36.63 Min. lief und hinter Russland Vize-Europameister wurde. Die Leichtathleten im Walddorfer SV gratulieren zu diesem Erfolg. Desiree wurde nichts geschenkt. Bereits 2004 hatte sie durch ihren 2. Platz bei den Deutschen-B-Jugendmeisterschaften über 400 m auf sich aufmerksam gemacht, so dass sie in den DLV-C-Kader berufen wurde. Mit Ausscheidungskämpfen in Potsdam und Mannheim und einem 3. Platz bei den Norddeutschen Meisterschaften der Frauen über 200 m in ausgerechneten 24,55 Sek. überzeugte die Trainerin des DLV, so dass Desiree sowohl im Vorlauf als auch im Endlauf als 2.

Läuferin eingesetzt wurde. Während die russische Staffel ungefährdet gewann, rettete sich das deutsche Quartett mit 1/100-Sekunden Vorsprung vor der Ukraine ins Ziel.

Eine Woche nach Kaunas fanden vom 29.-31.07. in Braunschweig die deutschen Jugendmeisterschaften statt. Desiree wurde mit neuer persönlicher Bestzeit von 54,69 Sek. Vizemeisterin der Jugend A und rechtefertigte noch einmal ihre Berufung in die Deutsche Nationalmannschaft.

Nicht unerwähnt soll bleiben, dass Jens Holst die Trainingspläne für Desiree geschrieben hat, die Desiree dann mit Fleiß und Ausdauer »abgearbeitet« hat.

Erfolgreiche Bilanz der Sommersaison den Walddorfer SV

Alle Erfolge aufzuzählen ist aus Platzmangel nicht möglich. Der jüngste Nachwuchs, aber auch unsere Langlaufgare taten sich besonders hervor. Unsere Trainer Jens Holst, Andreas Vogel, Herwig Matzke, Gerd Seemann haben einen großen Anteil an den Erfolgen. Als Berichterstatter beschränke ich mich an dieser Stelle auf die vielen besonderen Ergebnisse. Erwachsene - 1. und Hamburger Meister Frauen und Seniorinnen Gabriele Schult, Petra Mascher, Marlis Schröder 10 km-Straßenlauf/Mannschaftswertung. Hamburger Jugendmeister-



Schnelle Zeit in der 4x50 m-Staffel der Schülerinnen C mit Anna-Lena Fichter, Nathalie Schmidt, Marie Ellermann, Sylvia Berger (2. Platz links im Bild).

schaften - 1. Desiree Meyer 100 m 12,46 Sek., 200 m 24,95 Sek.; 1. Isabella Meyer 800 m 2:18,75 Min. (Jgd.B); 2. Daniel Eschen, Jgd. A (Weitsprung); Anna Isabel Ruth, Desiree Meyer, Mareike Mews, Julia Beyer 4 x 100 m (Jgd.A); Kristin Merk Speerwurf (Jgd.B), 3. Bastian Rittmeister 400 m Jgd. A. Hamburger Schülermeisterschaften - 2. Vierkampfmannschaft W14/15 Kristina Klatt, Caroline Schoel, Jennifer Kunkel, Verena Kolbe, Verena Vorjohann; 3. Siebenkampfmannschaft W14/15 Caroline Schoel, Kristine Klatt, Verena Kolbe; 1. 4 x 50 m M10/11 Jesse

Schmütsch, Julius Ossenberg-Engels, Maik Pohl, Kilian Kunkel; 1. Weitsprung M 10 Kilian Kunkel; 1. Isabella Meyer (W15) 300 m, 800 m; 1. Marie Ellermann (W10) Hochsprung; 1. Julian Rejmanowski (M15) Blockwettkampf Wurf; 1. Johannes Beckmann (M13) Vierkampf; 1. Sylvia Berger (W11) Vierkampf; 1. Kai-Hendrik Wöhner, Temme Glaw, Florian Hirschgänger, Sascha Krieger, Lars-Ole Hingst (M10/11) Vierkampfmannschaft; 3. Anna-Lena Fichter (W10) Vierkampf.

Wolfgang Kuckliche



Die erfolgreiche Langlauftruppe (ohne Damen) nach dem Sieg im hella-Halbmarathon Hamburg Ende Juni '05



Schnellste Hamburger-Schüler-C-Staffel mit Jesse Schmütsch, Julius Ossenberg-Engels, Maik Pohl und Kilian Kunkel.

ANGEBOTE UND VERANSTALTUNGEN



Tischtennis Mini-Meisterschaften

Für alle Jungen und Mädchen der Altersklassen Schüler/innen A (Jahrgänge 93/94), Schüler/innen B (Jahrgänge 95/96) und Schüler/innen C (Jahrgänge 1997 und jünger) findet am **Sonntag, den 17. Dezember 2005 um 11.00 Uhr** ein Tischtennisturnier in der Turnhalle Klöpperpark, Saseler Weg 11 statt. Anmeldung und Einspielen ist ab 10.00 Uhr, der Anmeldeschluss ist um 10.45 Uhr. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich. Schüler/innen, die bereits in einem Verein Tischtennispunktspiele austragen, dürfen leider nicht teilnehmen. Bitte Sportzeug und Schläger mitbringen. Die Turnierleitung hat Heiko Hennig mit der Telefonnummer: **040 / 69 64 64 74**

Rock 'n' Roll für Jugendliche

Musik und Tanz aus einer bewegten Zeit, der in seiner heutigen Form Jazzdance, HipHop und Akrobatik mit Show und Geschwindigkeit verbindet. Schnell das Sportzeug einpacken und einfach vorbeischaun!

Immer dienstags von 20:00 bis 22:00 Uhr in der Eulenkugstr. 166.

Rock 'n' Roll für Kinder

Musik und Tanz aus einer bewegten Zeit, der in seiner heutigen Form Jazzdance, HipHop und Akrobatik mit Show und Geschwindigkeit verbindet. Schnell das Sportzeug einpacken und einfach vorbeischaun!

Anfänger trainieren **immer donnerstags** von 16.30 bis 17.30 Uhr, im Gymnastiksaal im Ahrensburger Weg 28.

Badminton Jugendtraining

Wir brauchen Verstärkung! Jugendliche, die Lust auf Badminton haben, finden sich **immer donnerstags** in

der Zeit von **16:00 bis 18:00 Uhr** (bis 12 Jahre) oder **18:00 bis 20:00 Uhr** (ab 13 Jahre) in der Sporthalle im Ahrensburger Weg 30 ein. Infos erteilt Simon Riehm unter der Telefonnummer **040 / 609 13 138**.

Kindermärchen

Unser Weihnachtsmärchen dieses Jahr ist »**Tischlein deck dich**« und wird bestimmt wieder ein Highlight in der gemütlichen Vorweihnachtszeit. Die Vorstellungen sind in diesem Jahr am **Samstag, den 3.12. und am Sonntag, den 04.12.** jeweils um 14:00 Uhr und 16:30 Uhr. Der Eintritt kostet 4,- €, der **Kartenvorverkauf beginnt ab 21. November 2005**.

Norddeutsche Meisterschaften C/B/A

Am **20.5.2006 von 12:00 bis 22:00** heißen wir alle Rock'n'Roll Paare zum Ranglistenturnier der C/B/A-Klasse in Hamburg herzlich willkommen! Die Norddeutschen Meisterschaften werden in Hamburg-Volksdorf im Ahrensburger Weg 28-30 stattfinden.

Winterreisen 2006 - Ausschreibung fertig

Pünktlich zum Stadtfest in Volksdorf gab es sie wieder, die Broschüre mit den Winterreisen der DSV-Ski-Schule des Walddorfer SV! Neu in diesem Jahr ist die **Online Reservierung/Buchung von Skireisen**. Mehr dazu erfahren Sie unter <http://skireisen.walldorfer-sv.de/>

22. Sylvesterlauf »Rund um die Teichwiesen«

Start ist am 31.12.05 um 12 Uhr »Beim großen Teich« in Hamburg-Volksdorf. Die Laufstrecke ist ein 2.600 m-Rundkurs auf Parkwegen. Gelaufen werden, je nach persönlichem Geschmack ein bis vier Runden bei gemeinsamen Start. **Die Anmeldung erfolgt nur am Veranstaltungstag ab 10 Uhr** in der Pausenhalle der Schule, Saseler Weg 30. Es gibt Urkunden, Berliner und Heißgetränke, außerdem werden Sachpreise für die originellsten Kostüme verlost.

JUDO-PRÜFUNG BESTANDEN

Seit Monaten fragen die kleinen weiß-gelben Gürtel: »Wann machen wir endlich Prüfung?« Und als Trainer bleibt eigentlich nur die Antwort: »Wenn ihr alles könnt, was ihr für den gelben Gürtel braucht.« Doch wann reicht das Können der Schüler aus?

Diese Entscheidung muss jeder Trainer für sich treffen. Meine Samstagsgruppe hatte es sicherlich nicht leicht mit mir, denn meine Ansprüche an sauberen Techniken und einer guten Fallschule scheinen doch recht hoch zu sein. Vor allem wollte ich, dass auch jeder in der Gruppe bereit war für diese Prüfung, damit sie alle gemeinsam bestehen. Und so langweilten sich die einen, weil sie meinten, dass sie schon alles konnten und andere waren am Rande der Verzweiflung, da sie die schwierigen japanischen Namen noch immer verwechselt oder einen Wurf nicht flüssig werfen konnten.

Am 5. März 2005 war es dann endlich soweit. Alle Prüflinge haben eine gute bis sehr gute Prüfung zum 7. Kyu abgelegt. Somit sind sie berechtigt und auch verpflichtet beim nächsten Training den gelben Gürtel zu tragen. Allen einen herzlichen Glückwunsch. Leider konnten 2 aus der Gruppe aus gesundheitlichen Gründen nicht an der Prüfung vor den Ferien teilnehmen. Aber ich habe keine Bedenken, dass sie ebenfalls die Prüfung an einem gesonderten Termin bestehen werden.

Da wir mehrere Trainingszeiten haben, gab es noch eine Gruppe, geleitet von Anja Chmielewski, die sich auf

den gelben Gürtel vorbereitet hat. Die Prüfung fand am Donnerstag den 10. März 2005 statt. Auch hier dürfen alle Prüflinge stolz auf ihre bestandenen Leistungen sein. Ebenfalls meinen herzlichsten Glückwunsch.

Nur ein Prüfungsfach ist bei vielen nicht über die Zensur 3 hinaus gekommen und das ist die Fallschule. Das Fallen zu erlernen ist für viele nicht gerade leicht, denn obwohl der Kopf die Matte nicht berühren soll, fällt man doch sehr auf den Kopf drauf zu. Die meisten wollen einfach den Kopf schützen und rollen seitlich über den Po und Rücken. Mein Tipp: Seid müde und rollt nach vorne wie beim Purzelbaum. Seid fleißig und übt im Training die Rollen nach vorne. Ein Judoka, der keine Angst vorm Fallen hat, ist ein guter Uke, lässt sich also gut werfen. Und wer einen Wurf gut fallen kann, kann ihn später auch besser selber werfen.

Die Prüfung zum gelben Gürtel haben bestanden:

Paul Anders, Paula Hase, Daniel Mahr, Karl Krahnfeld, Carl Richter, Florian Westerkamp, Tim Mandelkow, Jan Karrasch, Sebastian Biemann, Christian Benzmann, Robert Dalms, Kjell Hlawaty, Sören Siemens und Tim Markmann, Nils uns Constantin Hagenmiller, Daniel und Stephan Brockmann, Johann Fetkötter, Henri Lahann, Tobias Peters, Massimo Haggemeier, Jochen Bergmann, Leonard Skorczyk

Katharina Nordmann

ERLEBNISTAG-WANDERN!

Ist Wandern im Walddorfer SV out? In früheren Jahren war es in! Nun ja, viele unserer Wanderer haben Probleme mit Ihrem Körper und die Alten sind weniger geworden, da klafft nun ein Loch. Von den jüngeren Jahrgängen kamen kaum Neue dazu. Woran liegt das? Gerade für die Leute, die viel alleine sind, kann man eine Brücke bauen von Mensch zu Mensch und dabei unsere herrliche Landschaft genießen. Gleichzeitig kann man dabei etwas für seine Gesundheit tun. Bewegung im Freien wirkt sich positiv auf Körper und Seele aus. Frische Luft und klimatische Reize stimulieren das Immunsystem. Aus diesen Gründen hat auch Nordic Walking so einen großen Zuspruch. Beim Wandern ist es nicht anders. Um allen gerecht zu werden passe ich mich dem

Schritttempo an, ca. 4 km in der Stunde oder auch mal etwas weniger. In der Streckenlänge habe ich mich den Wünschen angepasst. Etwa 10 bis 12 km kann auch mal etwas länger werden. Nach 1 ? Stunden Wanderzeit wird eine Pause eingelegt. Am Ende der Wanderung kehren wir mit unserer Rucksackverpflegung ein.

Unsere letzte Wanderung für das Jahr 2005 fand am Sonntag, den 30. Oktober statt. Wandse Wandernweg nach Farmseen. Ab 2006 wandere ich nur noch alle 2 Monate, immer am letzten Sonntag im Monat, beginnend im Monat Januar. Ich würde mich freuen, neue Mitwanderer zu begrüßen.

Eure Lieselotte

TREPPCHENPLÄTZE FÜR SPORTGYMNASTINNEN

Hoisbütteler/Walddörfer SV erfolgreich bei Hamburger Bestenkämpfen und Hamburger Pokal der Rhythmischen Sportgymnastik

Für die jüngsten Turnerinnen der Wettkampfgemeinschaft Hoisbütteler/Walddörfer SV war die Teilnahme an den Hamburger Bestenkämpfen ein voller Erfolg. Bei diesen Hamburger Meisterschaften der Rhythmischen Sportgymnastik konnten alle Starterinnen einen Podiumsplatz erzielen.

Turniereulung Lucie Woo (6) konnte in der stark besetzten Klasse der Sechs- bis Siebenjährigen einen hervorragenden 2. Platz belegen und somit sieben weitere Turnerinnen auf die Plätze verweisen. »Ich war erst sehr aufgeregt, aber als ich dann mit meiner Übung dran war, hat es richtig Spaß gemacht«, sagte die Debütantin, die stolz ihre Medaille entgegen nahm.

Alina Levitskaya (8) holte sich in der Startklasse der Sieben- bis Achtjährigen ebenfalls den Titel des Vizemeisters und war mit Ihrer Leistung sehr zufrieden. Sie zeigte die Übung mit dem Ball und ohne Handgerät in gleichmäßig guter Form und konnte gegenüber vier weiteren Turnerinnen punkten.

In der Gruppe der Acht- bis Neunjährigen setzte sich Helen Hammelberg (9) über Platz drei und zeigte ebenfalls mit dem Ball und ohne Handgerät ihren guten Trainingsstand, indem sie vier weitere Starterinnen hinter sich ließ.

Trainerin Silvia Lopatta war mit den Ergebnissen ihrer Schützlinge sehr zufrieden. »Ich freue mich besonders, dass die Jüngsten so gut abgeschnitten haben. Dies zeigt, dass die Vorbereitung richtig war und noch viel Potential in den Mädchen steckt.«

Ebenfalls in bester Trainingsverfassung zeigten sich die Starterinnen der Wettkampfgemeinschaft Hoisbütteler/Walddörfer SV am Hamburger Pokal. Sonja Westphal (10) und Ricarda Pastuszek (15) konnten im März bei den Hamburger Meisterschaften ihrer Altersklassen nicht starten und hatten jetzt noch einmal die Möglichkeit, ihr Können unter Beweis zu stellen.

Beide konnten sich über den Turniersieg in Ihrer Altersklasse freuen. Neben der Übung mit den Keulen überzeugte Ricarda Pastuszek besonders mit dem Reifen. Eine perfekt gelungene Übung, die ihr die höchste Punktzahl des Tages einbrachte. Sonja Westphal turnte ohne Handgerät und eine Übung mit den Keulen, mit der sie sich souverän gegen ihre Mitbewerberinnen absetzen konnte.

»Wir freuen uns über diese guten Ergebnisse«, sagte Trainerin Lopatta »dies wird ein Ansporn für die zehn- bis zwölfjährigen Sportgymnastinnen sein, die im Oktober zu einem Pokalwettkampf nach Schwerin eingeladen sind und dann im Dezember beim Nikolauspokal in Hamburg die diesjährige Turnsaison abschließen werden.«

Jutta Kerres



Landesbestenkämpfe & Pokalwettkampf Hamburg 25.09.05, von oben:
Jugendwettkampfkategorie ab 13: Ricarda Pastuszek 15 Jahre, 1. Platz
Schülerwettkampfkategorie 10/12: Sonja Westphal 10 Jahre, 1. Platz
Kinderklasse 8/9: Helen Hammelberg, 9 Jahre 3. Platz
Kinderklasse 7/8: Alina Levitskaya, 8 Jahre, 2. Platz
Kinderklasse 7: Lucie Woo, 6 Jahre, 2. Platz

SO EINE FRACHT HATTE DIE ALBERS-SPEDITION NOCH NIE

Der Fußballverband hat die Spielregeln nach den Sommerferien im Jugendbereich geändert, das Spielfeld hat sich verkleinert und wir dürfen jetzt im F und E-Jugendbereich wahlweise auf drei oder fünf Meter Tore spielen, bei zwei Meter Höhe.

Da wir am Allhorn unsere Spiele austragen und da nur fünf Meter Tore hatten, haben Peter Kehnscherper und ich uns überlegt, dass es gut wäre, auch drei Meter Tore am Allhorn zu haben. Für die ganz kleinen Fußballer, man sieht das ja immer wieder, der kleine Mann im grooßen Tor, wäre es sicher gut.

Somit hätte auch jede Mannschaft beim Training ein Tor zur Verfügung,

Wir erzählten Thomas Jöhnk und Jan Mathies von unserer Idee, die beiden sagten uns, das am Saseler Weg zwei 3 Meter Tore stehen und wir die nehmen könnten, es gab da nur einen Haken, es mussten erst die alten fünf Meter Tore am Saseler Weg instand gesetzt werden. Auch das wurde schnell geregelt, Peter Kehnscherper besorgte die Ersatzteile und unser Platzwart, Herr Ratajczak, reparierte die Tore.

Wie man auf dem Bild gut sehen kann, haben alle mit angepackt und unser Trikot-Sponsor, die Albers Spedition aus Volksdorf, übernahm den Transport. **Vielen Dank an alle.**

Thorsten Koch
Betreuer 2.E



Endlich gibt es jetzt auch für unsere kleinen Fußballer ein kleines Tor.



Großartig: Fort- und Weiterbildung des Personals ist im Walddörfer SV sehr wichtig. 2005 besuchten 5 Personen vom Walddörfer SV die 19. Bodylife in Karlsruhe mit Aerobic-Kongress, Fachmesse und den Seminaren der Fachtagung.



ERNEUT HAMBURGER VIZEMEISTER

Dr. Heino und Mareile Nuppenau haben sich am Sonntag, den 25. Sept. 2005 bei der Hamburger Meisterschaft der Senioren III Sonderklasse, wie schon im Vorjahr, unangefochten den zweiten Platz hinter dem Ehepaar Steier vom Alster-Möve-Club erlantz.

Der Saisonauftakt lief für das Ehepaar Nuppenau sowieso sehr gut an - im VfL Pinneberg erlantzten sie am 03.09.05 den zweiten Platz und eine Woche später am 11.09.05 im SV Lurup den ersten Platz. So waren sie hoch motiviert für die Meisterschaft.

Wir gratulieren zum Vizemeister und wünschen weiterhin viel Spaß beim Tanzen.



Die zweite Lebenshälfte - mit Sicherheit die bessere.

Ame Benjamin Dankert
 Tel. 040 / 18 99 24 45
 Mobil 0163 / 32 65 378
 www.dankert.org



Ich lade Sie, die Mitglieder des Walddörfer SV ab dem 60. Lebensjahr ein, sich bei mir und meinem Team der Allianz Hauptvertretung Dankert über die Allianz Unfall Kombi 60 Aktiv und UPR zu informieren. 60 Aktiv, die Unfallversicherung, die auch pflegt, putzt und einkauft. UPR, die Unfallversicherung für alle ab 50, bei der Sie Ihre Beiträge plus Zinsen zurückbekommen. Falls Sie pflegebedürftig werden sollten, sogar als lebenslange Rente.

Sicher kennen Sie das: Ein kleiner Unfall und plötzlich können Sie nichts mehr selber machen. Müssen Sie auch nicht. Denn das erledigen 10.000 Helfer bundesweit. Sie sollten wissen, dass die gesetzliche Pflegeversicherung nur bei dauerhaften Schäden hilft. Das soziale Netz hat in solchen Fällen leider eine Lücke: Die Pflegeversicherung springt nur in schweren Fällen ein - und auch das erst nach einiger Zeit. Auch die Krankenversicherung kommt nur in Ausnahmefällen für eine häusliche Pflege auf.

Unsere Antwort: mit 60 Aktiv und UPR bleiben Sie auch nach einem Unfall unabhängig und selbstständig. Ein Anruf genügt, und schon übernehmen einige der 10.000 Helfer das, was Sie nicht mehr selbst erledigen können.

Die fleißigen Helfer: • stellen täglich warmes Essen auf Ihren Tisch, • bringen Ihre Wohnung auf Vordermann, • waschen Ihre Wäsche, • erledigen Ihre Einkäufe, • begleiten Sie zu Ärzten und Behörden, • unterstützen Sie bei der Körperpflege und Nahrungsaufnahme und • organisieren sogar eine Hausierbetreuung, die Gartenpflege und das Schneeräumen.

Und wenn Sie mit einem pflegebedürftigen Partner oder Angehörigen ersten Grades in Ihrem Haushalt zusammen leben, leisten die fleißigen Helfer das alles auch für ihn. Nur eins müssen Sie dann noch selbst tun: gesund werden.

Ich freue mich auf Ihren Anruf!

Ame Benjamin Dankert




Ferien auf dem Ponyhof Naewe (Wittensee)

Vom 20.05.06 bis 27.05.06
Anmeldeschluss 31.01.06

Kosten: 260.00 € für Mitglieder
282.80 € für Nichtmitglieder

Teilnehmerzahl min. 15 max. 25 Kinder und Jugendliche im Alter von 6 - 16 Jahren Jungen bis 13 Jahre

Organisation und Begleitung:
Christiane Berkahn

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



KONTAKT

Walddörfer Sportverein von 1924 e.V.

Mitglied im Hamburger Sportbund und seinen Fachverbänden

- Vorstand:**
- Vorsitzender: Jens Petersen
 - Vorsitzender: Dieter Ebert
 - Vorsitzender: Walter Bach (kommissarisch)
 - Schatzmeister: Peter Steepe
 - Jugendwartin: Kirsi Moje
- Anschrift:** Walddörfer SV, Halenreihe 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, info@walddoerfer-sv.de
 - Geschäftsführer: Ulrich Lopatta
 - Sportlicher Leiter: Jens Holst
 - Studioleiter: Axel Knauf
 - Buchhaltung: Ursula Dietrich
 - Mitgliederservice: Barbara Vielhauer, Christiane Berkahn, Christina Delecale, Stefanie Glitscher, Rita Kröss, Celia Heydeck u.a.
 - Hausmeister: Conny Büniger
 - Bankverbindung: Hamburger Sparkasse (BLZ 200 505 50)
Konto-Nr. 12 17 197 431

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

IMPRESSUM

Walddörfer Sportfreund

- Herausgeber:** Walddörfer Sportverein von 1924 e.V., Halenreihe 32 - 34, 22359 Hamburg
Telefon: 040 / 64 50 62 - 0
Fax: 040 / 64 50 62 - 10
- Redaktion:** Ulrich Lopatta, Stefanie Glitscher
E-Mail: info@walddoerfer-sv.de
- Vertrieb:** Verteilung an alle Mitglieder per Post sowie Auslage bei den Werbepartnern
- Auflage:** 5.000 Exemplare
- Redaktionsschluss:** 26. Januar 2006, für die Ausgabe 01/06
- Anzeigenpreise:** Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 1 / 2005.
Weitere Informationen schicken wir Ihnen gerne zu.
- Satz, Anzeigen:** Offset Korb, Poppenbütler Bogen 30, 22399 Hamburg

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

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

Apotheke am Bahnhof Volksdorf

- Marlis Krampf -

ALLOPATHIE
HOMÖOPATHIE
NATURHEILKUNDE

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

Alles für Ihre Gesundheit!

ULRICH WOLF UND TEAM

HEIDE-APOTHEKE

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

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 8.30 bis 18.00 Uhr und 14.30 bis 18.00 Uhr
Sa.: 8.30 bis 13.00 Uhr

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



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

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

E. Lerbs

Die Kindertheatergruppe des
Walddörfer Sportvereins
unter Leitung von Christel Busch
präsentiert



Tischlein deck dich



Sonnabend 3.12.2005 um 14.00 und 16.30 Uhr
Sonntag 4.12.2005 um 14.00 und 16.30 Uhr

im Walddörfer Sportforum, Saal 1

Eintritt 4 Euro, Kartenverkauf ab 21. November 2005
im Sportforum, Halenreihe 32-34, 22359 Hamburg
Telefon: 64 50 62 0, www.walddoerfer-sv.de

03.12.



Lust auf Skifahren?

Die etwas anderen Ski-
und Snowboardreisen!

Alle Reisen mit Anreise, Unterkunft, Verpflegung, Skipass und Ski- oder Snowboardunterricht!

Ziel	Alter	Zeit	Preis
Saas Almagell (CH)	14-16 Jahre	05.03. - 17.03.06	€ 559.-
Siviez / Nandaz (CH)	14-17 Jahre	10.03. - 19.03.06	€ 479.-
Andermatt (CH)	15-17 Jahre	03.03. - 10.03.06	€ 675.-
Haute Nandaz (CH)	17-25 Jahre	03.03. - 12.03.06	€ 499.-
Bad Gastein (A)	Familien	03.03. - 10.03.06	€ 975.-*
Stumm/Zillertal (A)	Familien	03.03. - 10.03.06	€ 999.-*
NEU! Oberndorf (A)	Familien	05.03. - 18.03.06	€ 975.-*

Kontakt
Telefon
040/64 50 62-0
Telefax
040/64 50 62-10

* (Erwachsene,
Kinderpreise
siehe Ski-
broschüre)





Walddorfer SV

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



der walddorfer

Weihnachtsfeier - Menükarte

Menü 1

- Broccolisuppe mit Pinienkernen € 3,90
- Lachsfilet im Safranmantel mit Salatteller und Reis € 12,80
- Vanilleparfait mit Birnentarte € 4,50

Menüpreis € 20,00

Menü 2

- Broccolisuppe mit Pinienkernen € 3,90
- Grünkohl mit Kasseler, Kohlwurst, Bauchfleisch und karamellisierten Röstkartoffeln € 12,80
- Lebkuchenmousse in Weißer Schokoladensauce € 3,90

Menüpreis € 19,50

Menü 3

- Süppchen von Spitzmorcheln € 4,50
- Glasierter Gänsekeule mit Apfel-Rotkohl und Mandelbällchen € 16,80
- Vanilleparfait mit Birnentarte € 4,50

Menüpreis € 21,50

Menü 4

- Süppchen von Spitzmorcheln € 4,50
- Hirschrücken im Blätterteig mit Pfifferlingssoße, Apfel-Rotkohl und Mandelbällchen € 16,80
- Lebkuchenmousse in Weißer Schokoladensauce € 3,90

Menüpreis € 24,00

Ab 10 Personen aus der Menükarte 2 Stunden Kegeln GRATIS!



Silvesterparty 2005/2006

Wir präsentieren Ihnen: Empfangscocktail, Spezialitäten vom Silvesterbuffet, Kaffee & Berliner, Sekt zur Begrüßung des neuen Jahres, Mitternachtssuppe

Exkl. aller anderen Getränke: pro Person € 60,- Alles Inklusive: pro Person € 75,-

Probieren Sie ab sofort unsere neuen Gerichte!

Öffnungszeiten:

Mo. - Sa.: 16.00 - 24.00 Uhr (jederzeit auch nach Absprache!) • Küche jeweils 18.00 - 23.00 Uhr

Vereinswirt Sven Naumann & Crew

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