

Walddorfer

Sportfreund

www.walddoerfer-sv.de
Jahrgang 53 • Nr. 1
April 2007



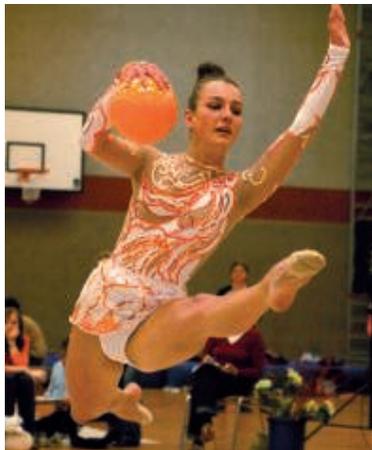
Sportvielfalt im Walddorfer SV

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Frühling ist da und der Sommer steht vor der Tür. Passend dazu ist auch der Sportfreund wieder aufgeweckt worden. Was genau auch Sie den sportlichen Start in die Badesaison? Zusammen mit Ihren Freunden, Nachbarn, Ihrer Familie zum Frühling Neues erleben? – Im Walddörfer Sportverein!

Daher haben wir für Sie das aktuelle Angebot des Walddörfer SVs in dieser Ausgabe zusammengefasst. Blättern Sie durch und probieren Sie aus. Lassen Sie sich nicht erschlagen von der Fülle des Angebotes, sondern folgen Sie Ihrer Intuition: Was hat Sie schon immer gereizt? Was wollten Sie schon immer mal wieder tun? Bei uns finden Sie spannende Angebote für Jung und Alt, für Leistungsorientierte, für Bewegung in Gesellschaft, Wellness und vieles mehr. Das Titelbild kann hier nur einen kleinen Ausschnitt zeigen. Lesen Sie Genaueres in der Mitte des Sportfreundes.

Mit dieser Fülle von Angeboten gehört Ihr Walddörfer Sportverein zu den »TopSportVereinen« der Metropolregion Hamburg. Zusammen mit weiteren 21 Sportvereinen hat sich der Walddörfer SV zu diesem Netzwerk zusammengeschlossen, um gemeinsam den Sport noch weiter nach vorne zu bringen. Die »TopSportVereine« setzen auf Qualität. Ihre Trainerinnen und Trainer, Übungsleiter und Übungsleiterinnen sind fachlich und pädagogisch geschult. Sie bieten nicht nur ein attraktives Sportprogramm, sondern auch die Umgebung und Atmosphäre, die es jedem ermöglicht, seine eigenen Ziele umzusetzen. So bringt



Rhythmische Sportgymnastik

beispielsweise die Kinderbetreuung im Sportforum des Walddörfer SVs Unabhängigkeit und sorgt die Vereinsausschuss für die nötige Entspannung.

Fortsetzung siehe rechte Seite.



Latin Dance 4 you!

Wieder ab 14. April und ab 25. Mai 2007

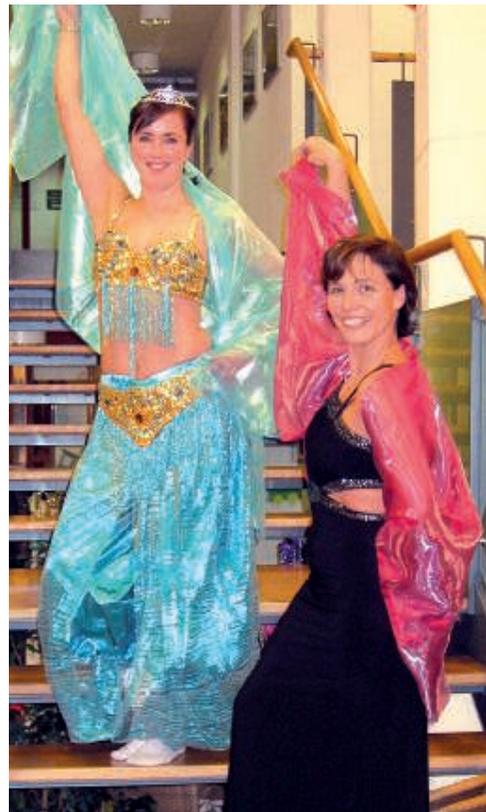
Freitags:
Latin Teens
Latin Mix & Latin Fun

TERMINE

- **13.04.2007**
Latin Dance Kurse starten
- **21.04.2007**
»Bike on«
Familienradsporeignis beim Walddörfer SV
- **22.04.2007**
Nordic-Walking Day von 10 – 13 Uhr, Teilnahme kostenlos, Stöcke werden gestellt
- **22.04.2007**
Vereinsmeisterschaft der Rock'n'Roll-Abteilung ab 15 Uhr in der Halle Eulenkrußstraße
- **30.04.2007**
Tanz in den Mai im Saal 1, Einlass ab 19:30 Uhr, Beginn 20:00 Uhr, € 8,- Eintritt
- **01.07.2007**
Sommervolkmarkt in Volksdorf, der Walddörfer SV präsentiert sich
- **26.08.2007**
Abteilungsvolleyballturnier in Drei-Felder-Hallen, Ahrensburger Weg, ab 11:00 Uhr
- **31.08.–02.09.2007**
Stadtfest in Volksdorf mit vielen Aktionen und Shows
- **08.09.–09.09.2007**
Internationales Schüler- & Jugendfechtturnier des Walddörfer SV
- **23.09.2007**
Kinderolympiade der »TopSportVereine«



Kinderturnen im Walddörfer SV



Orientalisches Tanzfest im Walddörfer SV.

Fortsetzung von Seite 2.

»TopSportVereine« verbinden Menschen, setzen sich für Fairness und Teamgeist ein und bieten schon Jugendlichen verantwortungsvolle Aufgaben. Seien auch Sie mit Ihren Freunden, Nachbarn und Ihrer Familie dabei oder engagieren sich sogar für die Sache! Zum Beispiel als Übungsleiterin, ehrenamtlicher Helfer oder als Redakteurin des Sportfreundes – in Ihrem Verein sind Sie immer gern gesehen.

Damit Sie nichts verpassen und bestens informiert sind, hat sich auch der Sportfreund als Zeitung des Vereins aufgerafft und ist zum Sommer wieder erwacht. Nun soll er wieder vierteljährlich jeweils zum Ende der Schulferien erscheinen. Somit halten Sie immer zum Start in die jeweilige Saison die wichtigsten Informationen kompakt zusammengefasst in Ihren Händen. Zum Saisonwechsel im Frühling und Herbst werden die Berichte kürzer ausfallen und dafür ein umfangreiches Verzeichnis der Sportangebote zu finden sein. Im Sommer und Winter stehen dann die Berichte und Aktionen im Vordergrund. Eine runde Mischung, die für Anregungen, Beiträge und Mithilfe immer offen ist.

Passend zum Start in die heiße Jahreszeit bietet der Walddörfer Sportverein auch dieses Jahr wie-



Show auf dem Stadtfest



Fußballer des Walddörfer SV

der die beliebten Latin Dance Kurse an. Unsere kubanische Trainerin Camilla bietet ab dem 13. April beziehungsweise 25. Mai jeden Freitag Salsa, Bachata, Merengue und vieles mehr. Spaß für Singles, Paare und die ganze Familie zum Auftakt ins Wochenende!

Jan Wienhausen



Testsieger!
in seiner Preisklasse

Unser bestes Fahrrad des Jahres!

Preis-Leistung
Testurteil
Absolut überragend in Preis-Leistung!
Bestnoten für Bremsen, Schaltung und Lichtanlage!

PEGASUS

€ 799*

ZEG Premio SL Trekking Bike 28 Zoll
499
Sie sparen € 300

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

Zur besseren Übersicht haben wir folgende Kurse besonders gekennzeichnet:

- B = Bonusangebot**
(Einige Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kursgebühr)
- G = Gesundheitsangebot**
(Spezielles Angebot bei spezifischen Beschwerden)
- K = Kursangebot**
(Angebot läuft nur über einen bestimmten Zeitraum)
- N = Neues Angebot**
- W = Voll, zzt. keine freien Plätze bzw. Warteliste**

Öffnungszeiten des Gesundheits- und Fitness-Studio:

Geöffnet an 360 Tagen im Jahr!

Montag:	08.15 – 22.00 Uhr
Dienstag – Freitag:	09.00 – 22.00 Uhr
Samstag:	13.00 – 19.00 Uhr
Sonntag:	10.00 – 16.00 Uhr

Im Folgenden sind die Feiertags-Öffnungszeiten aufgelistet:

Ostern	
Karfreitag	10.00 – 16.00 Uhr
Ostersamstag	13.00 – 19.00 Uhr
Ostersonntag	geschlossen
Ostermontag	10.00 – 16.00 Uhr
Tag der Arbeit / 1. Mai	10.00 – 16.00 Uhr
Christi Himmelfahrt	10.00 – 16.00 Uhr
Pfingstmontag	
Tag der Deutschen Einheit / 3. Oktober	10.00 – 16.00 Uhr
Weihnachten	
24. Dezember / Heiligabend	geschlossen
25. Dezember / 1. Feiertag	geschlossen
26. Dezember / 2. Feiertag	10.00 – 16.00 Uhr
Jahreswechsel	
31. Dezember / Silvester	geschlossen
1. Januar / Neujahr	geschlossen

SPORT IM WALDDÖRFER SV

Ist so vielfältig, dass auch für Sie das Richtige dabei ist! Für uns ist Sport so umfangreich, dass auch das Titelbild nur einen kleinen Ausschnitt zeigen kann. Familiensport, Gesundheitssport, Leistungssport, Freizeitsport, Gesellschaftssport, von jung bis alt, von elegant bis muskulös – bei uns hat Sport viele Facetten.

Im Walddörfer Sportverein ist das Sportangebot so groß, dass auch Mitglieder, die schon lange dabei sind, immer wieder Neues entdecken. Der Verein bietet dank seiner zahllosen fleißigen Trainerinnen und Trainer eine Heimat für alle Interessen. So trainieren bei uns Wettklassensportler, Anfänger und Hobbysportler nebeneinander, profitieren voneinander und unterstützen sich gegenseitig. Besonders attraktiv wird das Angebot auch durch die kostenlose Mitnutzung aller Angebote der gleichen oder niedrigeren Beitragsstufe! Zahlen Sie einmal und nutzen Sie alle Sportangebote der gleichen oder niedrigeren Beitragsstufe. Aber Sport ist bei uns mehr als körperliche Anstrengung. Im Walddörfer Sportverein finden Sie auch die Umgebung und Atmosphäre, die es jedem ermöglicht, seine eigenen Ziele umzusetzen. So bringt die Kinderbetreuung im Sportforum, Unabhängigkeit und sorgt die Vereinssauna für die nötige Entspannung.

Das Sportprogramm kann einen ersten Eindruck vermitteln, aber schauen Sie vorbei und überzeugen Sie sich selbst!

KINDERBETREUUNG FÜR ALLE!



**Montag bis Freitag
9:30 Uhr bis 12:30 Uhr**

ist unsere Kinderbetreuung im Sportforum geöffnet.

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

IHRE VORTEILE

- + Gesundheit:**
Wir bringen Herz und Kreislauf in Schwung, verbessern Ihre Leistungsfähigkeit und Kondition und damit Ihr Wohlbefinden. Bei uns treffen Menschen aller Lebensstufen zusammen - zum Ausspannen von Arbeit und Schule, zum geselligen Zusammensein, zum fit werden und fit bleiben. Sport heißt körperliche Betätigung, die Spaß macht und die Gesundheit als Nebeneffekt liefert.
- + Ganzheitliche Fitness:**
Wir wissen, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit sind. Nur wer sich fit fühlt, hat Spaß am Leben, Lieben, Reisen und Arbeiten. Körperliche Fitness bedeutet auch Selbstvertrauen und Attraktivität. Bewegung ist ohnehin das beste Mittel, den Zivilisationskrankheiten entgegenzuwirken.
- + Testen Sie uns:**
Besuchen Sie die für Sie interessanten Kurse und Trainingsgruppen und machen Sie mit! Einzige Voraussetzung: Bequeme Sportkleidung und Turnschuhe sind mitzubringen.
- + Vielfalt:**
Wir bieten über 50 verschiedene Sportarten mit weit über 400 verschiedenen Trainingsmöglichkeiten pro Woche. Wir organisieren für Sie und Ihre Kinder so ziemlich alles, was Sie sich vorstellen können. Neben dem Sportbetrieb gibt es auch noch ein großes Freizeitangebot - alles das zu fairen Beiträgen.
- + Leistungsfähigkeit:**
Wir zählen gut 6.000 Mitglieder, die in 21 verschiedenen Sportstätten die unterschiedlichsten Sportarten betreiben. Die hauptamtliche Geschäftsführung betreut und koordiniert die Aktivitäten und garantiert einen möglichst reibungslosen Ablauf. Wir sind finanziell gesund, vergrößern uns ständig und damit die hohen Ansprüche auch in Zukunft erfüllt werden können, wird ständig am Programm weitergearbeitet.
- + Walddörfer Sportforum:**
Wir bieten Ihnen ein großes Haus mit Festsaal, Gaststätte, Clubräumen und Kegelbahnen, in dem Sie mit alten und neuen Freunden und Bekannten zusammentreffen können.

- + Jugendarbeit:**
Wir organisieren mit unserem Jugendausschuss neben den Aktivitäten der Abteilungen für Sie und Ihre Kinder freizeitpädagogische Angebote. Fasching, Spielfeste, Inline-Discos, Jugend- und Sportreisen, Bastelnachmittage, Laternelaufen, Weihnachtsmärchen usw. sind ein Teil der außersportlichen Aktionen. Unsere Jugendarbeit ist umfangreich und über die Hamburger Stadtgrenzen hinaus anerkannt.
- + Beratung:**
Wir helfen für Sie die richtige Bewegung zu finden. Das Service-Büro ist regelmäßig 82 (!) Stunden pro Woche für die Mitglieder und diejenigen, die es noch werden wollen, offen. Besorgen Sie sich Ihr persönliches Sportangebot oder lassen Sie es sich zuschicken! Wenn Sie Fragen haben, können Sie jederzeit die Trainerinnen und Trainer direkt ansprechen.
- + Überzeugend:**
Wir brauchen keine langen Bindungen per Vertrag. Entweder wir überzeugen durch unser Angebot oder das Mitglied kann kurzfristig, jeweils zum Quartalsende austreten.
- + Geselligkeit:**
Wir essen und trinken gern mit Freunden in unserem Restaurant »Der Walddörfer«. Unser Wirt Sven Naumann hat für jeden Geschmack etwas Passendes.
- + Mitbestimmung:**
Wir freuen uns über jeden, der konstruktiv mitarbeiten will - deshalb genießen die Jugendlichen frühzeitig Rechte und lernen Verantwortung zu tragen, wie es nicht überall selbstverständlich ist.
- + Transparenz:**
Jedes Mitglied erhält alle wichtigen Informationen. Alle Vorgänge sind nachvollziehbar. Wichtige Entscheidungen werden für jedes Mitglied nachlesbar in dem vereinseigenen »Walddörfer Sportfreund« abgedruckt und ins Haus geschickt.

ERLEBEN SIE UNSER GESUNDHEITS- UND FITNESS-STUDIO

Gesundheit & Qualität

Ihre Gesundheit ist uns wichtig. Daher ist eine persönliche Eingangsanalyse vor einem Trainingseinstieg bei uns Standard.

Aufgrund der Ergebnisse wird Ihr individueller Trainingsplan zusammengestellt.

Regelmäßig werden Ihre Erfolge überprüft, so dass Sie Ihrem Trainingsziel schnell und sicher näher kommen.



Umfassende Betreuung

Sie trainieren ständig unter der Aufsicht ausgebildeter Trainer!

Unsere Trainingsgeräte sind leicht einzustellen und einfach zu bedienen. So erreichen Sie schnell und sicher Ihre Ziele.



Schwerpunkt Rücken

Wir kümmern uns um Ihre Wirbelsäule!

An unserer Rückenstraße trainieren Sie mit speziellen Geräten gezielt Ihre Rückenmuskulatur.



Spaß in der Gruppe

Sie wollen sich in der Gruppe austoben oder sich entspannen?

Täglich wechseln sich schweißtreibende Angebote mit gesundheitsorientierten Kursen ab.

Vielleicht haben Sie auch Spaß an unseren monatlichen Mitmachaktionen.



Sauna & Entspannung

Neben dem Training finden Sie bei uns auch viele Möglichkeiten der Erholung.

Tanken Sie neue Kraft in unserer angenehmen 60°C Bio-Soft-Sauna mit Farblichttherapie oder in der heißen Finnsauna.

Anschließend besuchen Sie unsere leistungsstarke Sonnenbank oder entspannen sich in unserem Ruheraum und auf dem Panorama-Dachgarten



Freundliche Kinderbetreuung

Während Sie trainieren oder entspannen, kümmern wir uns um Ihre Kleinen.

Kinderbetreuung:
Mo.-Fr. 9:30-12:30 Uhr

Wie kommen Sie zu uns?

U-Bahn U1
Volkstempel: 2 min. Fußweg

Bus Nr. 24
Haltestelle Halenreie:
vor der Tür

Bus Nr. 176
Haltestelle U-Volkstempel:
2 min Fußweg

150 kostenlose Parkplätze

Monatsbeitrag (Beitragsstufe 7)

Erwachsene 51,00 €
Junge Erwachsene (Studenten/Azubis) 48,90 €

Einmalige Beitrittsgebühr

Erwachsene 85,10 €
Junge Erwachsene (Studenten/Azubis) 73,10 €

Öffnungszeiten

Mo. 8:15-22:00 Uhr • Di.-Fr. 9:00-22:00 Uhr
Sa. 13:00-19:00 Uhr • So. 10:00-16:00 Uhr

Ihre Sportangebote

Sport, Spaß, Gesundheit und Fitness in über 50 verschiedenen Sportarten und wöchentlich mehr als 400 Trainingsmöglichkeiten. Zusatzangebote gibt es in Spezialkursen. 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. Altersklassenbezeichnungen wie z.B. U x meinen alle Sportler, die im laufenden Jahr nicht mehr das x. Lebensjahr vollenden und nicht in der nächst jüngeren Unterteilung erfasst sind. Beispiel: U18 (nächst jüngere Altersklasse z.B. U16): alle 16- und 17-Jährigen.

Aerobic und Bodystyling

Mit diesem Angebot erreichen Sie Fitness für Körper und Seele durch vielfältige Übungen bei flotter Musik. Bitte bringen Sie bequeme, leichte Sportbekleidung mit.

Beitragsstufe 2

Bauch, Beine, Po	Mo.11.00-12:00	Walddorfer Sportforum Saal 1, Halenreie 32	Anna Wacławek
Step-Aerobic Soft	Mo.16.00-17:00	Walddorfer Sportforum Gym 1, Halenreie 32	Ingrid Lißner
Fatburner 2 (Fortgeschr.)	Mo.19.30-20:30	Walddorfer Sportforum Saal 2, Halenreie 32	Izabella Leszczynska
Aerobic	Mo.20.30-21:30	Schule Eulenkrugstraße, Eulenkrugstraße 166	Nina Schneider-Barthold
Bodystyling Kinder/Jugendl.	Di.17.00-18:00	Walddorfer Sportforum Gym 1, Halenreie 32	Anna Wacławek
BBP Moves	Di.19.00-20:00	Walddorfer Sportforum Saal 2, Halenreie 32	Tanja von Hacht
Rücken-Aerobic 1	Mi.09.00-10:00	Walddorfer Sportforum Gym 2, Halenreie 32	Ingrid Lißner
Bodystyling - intensiver Muskelaufbau	Mi.11.00-12:00	Walddorfer Sportforum Gym 1, Halenreie 32	Anna Wacławek
Step-Aerobic	Mi.19.30-20:30	Walddorfer Sportforum Saal 2, Halenreie 32	Gundula Matthews
Aerobic Anfänger	Do.09.00-10:00	Walddorfer Sportforum Saal 1, Halenreie 32	Ingrid Lißner
Power Callanetics	Do.17.45-18:45	Walddorfer Sportforum Saal 1, Halenreie 32	Anna Wacławek
BBP Moves	Do.19.00-20:00	Walddorfer Sportforum Saal 2, Halenreie 32	Ulrike Bruckmann
Workout-Bodystyling W	Do.20.30-21:30	Walddorfer Sportforum Gym 1, Halenreie 32	Ingrid Lißner
Step-Intervall	Fr.09.30-10:30	Walddorfer Sportforum Saal 1, Halenreie 32	Ute Weber
Rücken-Fit-Aerobic	Fr.10.30-11:30	Walddorfer Sportforum Saal 1, Halenreie 32	Ute Weber
Joyrobic and more	Fr.10.45-11:45	Walddorfer Sportforum Gym 2, Halenreie 32	Ingrid Lißner

Atemtraining

Wer hat Lust an einer Atem-Gymnastik teilzunehmen? Durch wirksame Atemübungen und angepasste Körperschulung können Sie Ihre Atmung, Kraft und Ausdauer verbessern und dadurch leichter mit den Alltagsbelastungen umgehen.

Beitragsstufe 4

Fit zum Atmen - Atmen ist Leben B G	Mi.11.15-12:15	Walddorfer Sportforum Gym 2, Halenreie 32	Margrid Gerken
---	----------------	---	----------------

Badminton

Freizeitspaß, Wettkampf und Fitness für Jugendliche und Erwachsene in allen Leistungsstufen! Durch die begrenzten Hallenkapazitäten und die unterschiedlichen Leistungsgruppen ist eine Aufnahme nur in Absprache mit der Abteilungsleitung möglich.

Abteilungsleitung: Günther Rohde ☎ 603 65 29
Jugend: Simon Riehm ☎ 609 13 138

Leistungsförderung Jugend	Mo.18.00-20:00	Ahrensberg Weg Spielhalle, Ahrensburger Weg 28	Hauke Moll
Wettkampftaining Erwachsene	Mo.20.00-22:00	Ahrensberg Weg Spielhalle, Ahrensburger Weg 28	Christian Barthel, Simon Riehm
Erwachsene	Mo.20.00-22:00	Ahrensberg Weg Spielhalle, Ahrensburger Weg 28	Joachim Siegl
Erwachsene	Mi.20.00-22:00	Ahrensberg Weg Waldd. Gym. (re. Halle), Ahrensburger Weg	Marina Willan
Erwachsene	Mi.20.00-22:00	Ahrensberg Weg Grundsch. (li. Halle), Ahrensburg.Weg 30	Marina Willan
Training Jugend bis 12 Jahre	Do.17.00-18:30	Ahrensberg Weg Spielhalle, Ahrensburger Weg 28	Simon Riehm, Markus Tischler
Training Jugend ab 13 Jahre	Do.18.30-20:00	Ahrensberg Weg Spielhalle, Ahrensburger Weg 28	Simon Riehm, Markus Tischler
Wettkampftaining Jugend/Erwachsene	Do.20.15-22:00	Gymnasium Buckhorn, Im Regestall 25/Volksdorfer Damm	Gordon Borchert, Simon Riehm
Minitraining ab 8 Jahre	Fr.14.30-16:00	Schule Eulenkrugstraße, Eulenkrugstr. 166	Hauke Moll, Marina Willan
Fördertraining Jugend	Fr.16.00-17:30	Schule Eulenkrugstraße, Eulenkrugstraße 166	Hauke Moll
Wettkampftaining Erwachs.	Fr.17.30-19:45	Schule Eulenkrugstraße, Eulenkrugstraße 166	Christian Barthel
Wettkampftaining Erwachs.	Fr.19.45-22:00	Schule Eulenkrugstraße, Eulenkrugstraße 166	Günther Rohde

Alle Angebote am Samstag entfallen.

Ballett

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

Beitragsstufe 4

Kreativer Kindertanz/ Kinderballett ab 4 Jahre	Di.14.15-15:00	Walddorfer Sportforum Saal 2, Halenreie 32	Andrea Treu-Kaulbarsch
Kreativer Kindertanz/ Kinderballett ab 5 Jahre W	Di.15.00-16:00	Walddorfer Sportforum Saal 2, Halenreie 32	Andrea Treu-Kaulbarsch
Kreativer Kindertanz/ Hinführung zum Ballett 6 J.	Di.16.00-17:00	Walddorfer Sportforum Saal 2, Halenreie 32	Andrea Treu-Kaulbarsch
Ballett Anfänger 6 bis 7 Jahre	Di.17.00-18:00	Walddorfer Sportforum Saal 2, Halenreie 32	Andrea Treu-Kaulbarsch
Ballett Fortgeschr. 8 bis 11 J.	Di.18.00-19:00	Walddorfer Sportforum Saal 2, Halenreie 32	Andrea Treu-Kaulbarsch

Basketball

Basketball ist eine der populärsten Ballsportarten der Welt. Von dem Kanadier James Naismith als Hallensport für die Schule 1891 entwickelt. In den USA begann dann der weltweite Siegeszug des Basketballs, das seit 1936 olympisch ist. Der Walddorfer SV bietet Basketball für Kinder ab 9 Jahren an. Zum April können sich die Trainingszeiten ändern. Bitte telefonisch oder im Sportforum nachfragen.

Abteilungsleiter: Oliver Friedrich ☎ 226 275 47
Jugend: Sven Moje ☎ 603 17 67



weibl. unter 14 J.	Mo.17.00-18:30	Waldd. Gym. (re. Halle), Ahrensburger Weg	Helen Hahne, Ineke Schyldo
weibl. unter 18 J.	Mo.18.30-20:00	Waldd. Gym. (re. Halle), Ahrensburger Weg	Johanna Fehrens
2. Damen	Mo.20.00-21:45	Waldd. Gym. (re. Halle), Ahrensburger Weg	Almuth Kressner
2. Herren	Mo.20.00-22:00	Grundschule Buckhorn, Volksdorfer Damm 74	Lutz Wegerich
männl. unter 12 J.	Di.17.00-18:30	Mehrzweckhalle, Ahrensburg. Weg 30	Immanuel Frank, David Claußen
männl. unter 14 J.	Di.17.00-18:30	Mehrzweckhalle, Ahrensburger Weg 30	Sven Moje
Senioren	Di.18.30-20:00	Mehrzweckhalle, Ahrensburger Weg 30	Hans Joachim Schnabel
männl. unter 18 J.	Di.18.30-20:00	Mehrzweckhalle, Ahrensburger Weg 30	Achim Richter
weibl. 91er bis 94er	Di.18.30-20:00	Mehrzweckhalle, Ahrensburger Weg 30	Jana Doliesen
1. Damen	Di.20.00-22:00	Spielhalle, Ahrensburger Weg 28	Thomas Pinckert
3. Damen	Di.20.00-22:00	Spielhalle, Ahrensburger Weg 28	Oliver Friedrich
1. Herren	Di.20.00-22:00	Mehrzweckhalle, Ahrensburger Weg 30	Prof. Dr. Helmut Richter
weibl. unter 12 J. W	Mi.17.00-18:30	Mehrzweckhalle, Ahrensburger Weg 30	Linnya Kressner
weibl. unter 16 J. (2)	Mi.17.00-18:30	Mehrzweckhalle, Ahrensburger Weg 30	Sarah Lukoschik
weibl. unter 16 J. (1)	Mi.17.00-18:30	Mehrzweckhalle, Ahrensburger Weg 30	Jana Doliesen
2. Damen	Mi.18.30-20:00	Mehrzweckhalle, Ahrensburger Weg 30	Almuth Kressner
3. Damen	Mi.18.30-20:00	Mehrzweckhalle, Ahrensburger Weg 30	Oliver Friedrich
1. Herren	Do.20.00-22:00	Spielhalle, Ahrensburger Weg 28	Prof. Dr. Helmut Richter
männl. unter 16 J.	Fr.17.00-18:30	Spielhalle, Ahrensburger Weg 28	Daniel Vahab
unter 10 J. mixed	Fr.17.00-18:30	Spielhalle, Ahrensburger Weg 28	Kathrin Schröder
männl. unter 14 J.	Fr.17.00-18:30	Spielhalle, Ahrensburger Weg 28	Christopher Bellieno
weibl. unter 16 J. (1)	Fr.18.30-20:00	Spielhalle, Ahrensburger Weg 28	Jana Doliesen
weibl. unter 18 J.	Fr.18.30-20:00	Spielhalle, Ahrensburger Weg 28	Judith Menninger
männl. unter 18 J.	Fr.18.30-20:00	Spielhalle, Ahrensburger Weg 28	Achim Richter
3. Herren	Fr.20.00-22:00	Spielhalle, Ahrensburger Weg 28	Andreas Grünfjes

Dance

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

Beitragsstufe 2



Hiphop ab 10 J. mixed	Mo.15.30-16:30	Walddorfer Sportforum Saal 1, Halenreie 32	Anna Wacławek
Funky Dance ab 14 J.	Mo.16.30-17:30	Walddorfer Sportforum Saal 1, Halenreie 32	Anna Wacławek
Hiphop Anfänger 10-12 J.	Di.15.00-16:00	Walddorfer Sportforum Gym 1, Halenreie 32	Anna Wacławek
Funky Dance, Hiphop ab 12 J. W	Di.16.00-17:00	Walddorfer Sportforum Gym 1, Halenreie 32	Anna Wacławek
Break Dance ab 7 J.	Mi.16.30-17:30	Schule Eulenkrugstraße, Eulenkrugstraße 166	Reza Zarif
Fun Dance Fortgeschrittene ab 12 J.	Mi.17.00-18:00	Walddorfer Sportforum Gym 2, Halenreie 32	Anna Wacławek
Funky Dance, Hiphop ab 17 J. W	Do.16.45-17:45	Walddorfer Sportforum Gym 1, Halenreie 32	Anna Wacławek

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 arbeiten wir uns das Englisch, das wir für Alltagssituationen benötigen. Fortlaufende Kurse, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Anfänger	Di.09.15-10:45	Walddorfer Sportforum Clubraum, Halenreie 32	Barbara Ronnebaum
Anfänger mit Vorkenntnissen	Di.11.00-12:30	Walddorfer Sportforum Clubraum, Halenreie 32	Barbara Ronnebaum
Fortgeschrittene mit guten Kenntnissen	Do.09.15-10:45	Walddorfer Sportforum Clubraum, Halenreie 32	Barbara Ronnebaum
Fortgeschrittene mit sehr guten Kenntnissen	Do.11.00-12:30	Walddorfer Sportforum Clubraum, Halenreie 32	Barbara Ronnebaum

Faustball

Faustball ist ein Rückschlagspiel, bei dem sich zwei Mannschaften auf zwei Halbfeldern gegenüberstehen, ähnlich wie beim Volleyball. Jede Mannschaft besteht aus fünf Spielern, die versuchen, einen Ball mit dem Arm oder mit der Faust über die Leine so in das gegnerische Halbfeld zu schlagen, dass er für die andere Mannschaft nicht erreichbar ist. Eine Sportart, die für jung und alt gleichermaßen geeignet ist.

Jugendliche/Erwachsene (Winter)	So.09.00-12:00	Grundschule Buckhorn, Volksdorfer Damm 74	Helmut Peters
Jugendliche/Erwachsene (Sommer)	So.10.00-13:00	Ahrensburger Weg Allthorn Stadion, Ahrensburger Weg 28	Helmut Peters

Fechten

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

Abteilungsleiter: Patrick Pampel ☎ 604 49 375

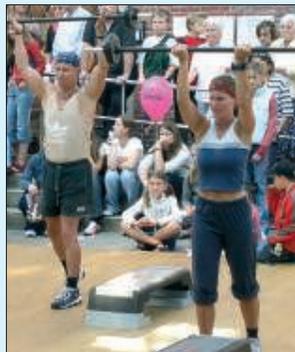
Anfänger 1 (8-14 Jahre)	Mo.17.00-18:30	Gymnastiksaal, Ahrensburger Weg 28	Johannes Marcks
Leistungs-Training	Di.20.00-22:00	Gymnastiksaal, Ahrensburger Weg 28	Filter / Pampel
Anfänger 2 (8-14 Jahre)	Mi.16.00-17:30	Gymnastiksaal, Ahrensburger Weg 28	Johannes Marcks
Einzelkationen	Mi.17.00-17:30	Grundschule (II. Halle), Ahrensburger Weg 30	Karsten Filter
Anfänger 1 (8-14 Jahre)	Mi.17.30-19:00	Gymnastiksaal, Ahrensburger Weg 28	Johannes Marcks
Haupttraining	Mi.17.30-20:00	Grundschule (II. Halle), Ahrensburger Weg 30	Filter / Pampel
Anfänger 2 (8-14 Jahre)	Fr.16.45-18:15	Gymnastiksaal, Ahrensburger Weg 28	Johannes Marcks
Haupttraining	Fr.17.00-20:00	Waldd. Gym. (re. Halle), Ahrensburger Weg	Filter / Pampel
Anfänger Erwachsene	Fr.20.00-22:00	Waldd. Gym. (re. Halle), Ahrensburger Weg	Karsten Filter

Fitness-Studio

Nach einer persönlichen Eingangsanalyse steht den Nutzern des Gesundheits- und Fitness-Studios neben dem Gerätepark und Wellness-Bereich das folgende Kursangebot zur Verfügung. Einige Angebote unterliegen ferienbedingten Schwankungen.

Bitte die Aushänge beachten!

Beitragsstufe 7



Classic Aerobic	Mo.09:30-10:15	Walddörfer Sportforum Gym 1, Halenreihe 32	Anna Waclawek
BBRP (Bauch, Beine, Rücken, Po)	Mo.10:15-11:00	Walddörfer Sportforum Gym 1, Halenreihe 32	Anna Waclawek
Step 1	Mo.18:00-18:45	Walddörfer Sportforum Gym 2, Halenreihe 32	Ingrid Lißner
Iron Cross	Mo.18:00-19:00	Walddörfer Sportforum Gym 1, Halenreihe 32	Anna Kokocinski
BBRP	Mo.18:45-19:30	Walddörfer Sportforum Gym 2, Halenreihe 32	Kristiane Schulz
Cycling	Mo.19:15-20:15	Walddörfer Sportforum Gym 1, Halenreihe 32	Christina Deleate
Haltungsaufbautraining (HAT)	Mo.20:30-21:15	Walddörfer Sportforum Gym 1, Halenreihe 32	Tanja von Hacht
Wirbelsäulengymnastik	Di.10:00-10:45	Walddörfer Sportforum Gym 1, Halenreihe 32	Ute Hiesener-Sprick
Qi Gong	Di.11:00-12:15	Walddörfer Sportforum Gym 1, Halenreihe 32	Ute Hiesener-Sprick
Skigymnastik	Di.18:00-18:45	Walddörfer Sportforum Gym 1, Halenreihe 32	Ulrike Bruckmann
Fat Burner	Di.18:45-19:30	Walddörfer Sportforum Gym 1, Halenreihe 32	Jessika Preuss
BBRP	Di.19:30-20:15	Walddörfer Sportforum Gym 1, Halenreihe 32	Jessika Preuss
Cycling	Di.20:15-21:15	Walddörfer Sportforum Gym 1, Halenreihe 32	Marcus Ganster
Wirbelsäulengymnastik	Mi.09:15-10:00	Walddörfer Sportforum Gym 1, Halenreihe 32	Katarina Willmann
Pilates	Mi.10:00-11:00	Walddörfer Sportforum Gym 1, Halenreihe 32	Katarina Willmann
BBRP	Mi.17:15-18:00	Walddörfer Sportforum Gym 1, Halenreihe 32	Ingrid Lißner
Fun Dance	Mi.18:00-18:45	Walddörfer Sportforum Gym 1, Halenreihe 32	Anna Waclawek
Rückenfit	Mi.18:45-19:30	Walddörfer Sportforum Gym 1, Halenreihe 32	Susanne Sagebiel
Stretch & Relax	Mi.19:30-20:15	Walddörfer Sportforum Gym 1, Halenreihe 32	Susanne Sagebiel
Hot Iron	Mi.20:15-21:15	Walddörfer Sportforum Gym 1, Halenreihe 32	Christina Deleate
Step 1	Do.10:00-10:45	Walddörfer Sportforum Gym 1, Halenreihe 32	Anna Waclawek
Rückenfit	Do.10:45-11:30	Walddörfer Sportforum Gym 1, Halenreihe 32	Anna Waclawek
Hot Iron	Do.17:45-18:45	Walddörfer Sportforum Gym 1, Halenreihe 32	Thomas Wendrich
Kick Fit	Do.18:45-19:45	Walddörfer Sportforum Gym 1, Halenreihe 32	Thomas Wendrich
Pilates	Do.19:45-20:30	Walddörfer Sportforum Gym 1, Halenreihe 32	Ingrid Lißner
BBRP	Fr.10:00-10:45	Walddörfer Sportforum Gym 1, Halenreihe 32	Kristiane Schulz
Balance Motion	Fr.10:45-11:30	Walddörfer Sportforum Gym 1, Halenreihe 32	Kristiane Schulz
Yoga	Fr.18:00-19:00	Walddörfer Sportforum Gym 1, Halenreihe 32	Jessika Preuss
Wirbelsäulengymnastik	Fr.19:00-19:45	Walddörfer Sportforum Gym 1, Halenreihe 32	Jessika Preuss
Cycling II	Fr.20:00-21:00	Walddörfer Sportforum Gym 1, Halenreihe 32	Frau Janita Fischer
BBRP	Sa.16:30-17:15	Walddörfer Sportforum Gym 1, Halenreihe 32	Carmen Schirmanski
Pilates	Sa.17:15-18:00	Walddörfer Sportforum Gym 1, Halenreihe 32	Carmen Schirmanski
Fit Mix	So.10:30-11:15	Walddörfer Sportforum Gym 1, Halenreihe 32	Kristiane Schulz
Feldenkrais	So.11:15-12:30	Walddörfer Sportforum Gym 1, Halenreihe 32	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 weiter Rock.

Beitragsstufe 4

Flamenco	Do.11:00-12:30	Walddörfer Sportforum Saal 2, Halenreihe 32	Maren El Masri
Flamenco für Anfänger N	Fr. 18:00-19:30	Walddörfer Sportforum Saal 2, Halenreihe 32	Maren El Masri
Flamenco	Fr. 19:30-21:00	Walddörfer Sportforum Saal 2, Halenreihe 32	Maren El Masri

Folklore

Die Tänze aus aller Welt, ob israelische Tänze, Blocktänze, Quardrille, aber auch Volkstänze und vieles mehr werden hier einstudiert.

Das Angebot umfasst die Tänze des Bundesverbandes für Seniorentanz. Hier sind Sie auch ohne Tanzpartner willkommen!

Beitragsstufe 1

Folklore	Di.14:30-16:00	Walddörfer Sportforum Saal 1, Halenreihe 32	Siegard Albers
-----------------	----------------	---	----------------

Fußball

Hier versuchen 11 Freunde das Runde in das Eckige zu kriegen! Fußball ist die Mannschaftssportart schlechthin. Wenn Sie Lust haben mitzumachen, dann fragen Sie bitte vorher im Walddörfer Sportforum nach aktuellen Trainingszeiten.

Fußball-Bürozeiten:

Montags 18.30-20.00 Uhr ☎ 64 50 62 - 27

Abteilungsleiter:

Peter Kehnscherper ☎ 603 71 92

Herren: Robert Bernhardt ☎ 603 35 56

1. Herren: Jan Matthies ☎ 0177/58 12 858

Spielkreise-Anfänger:

Kathrin Böge ☎ 609 509 52

Jugend: Thorsten Kock ☎ 601 92 55

☎ 0172/42 33 899



4. E-Jugend Jahrg. 97	Mo.15:00-16:30	Allhorn Stadion, Ahrensburger Weg 28	Cordula Kempf
3. E-Jugend Jahrg. 97	Mo.15:00-16:30	Allhorn Stadion, Ahrensburger Weg 28	Patrick Schwalb
2. F-Jugend Jahrg. 99	Mo.15:00-16:30	Allhorn Stadion, Ahrensburger Weg 28	Tobias Kabel
2. D-Jugend Jahrg. 94	Mo.16:30-18:00	Sportplatz, Saseler Weg 6	Benedict Stöhr
4. F-Jugend Jahrg. 99	Mo.16:30-18:00	Allhorn Stadion, Ahrensburger Weg 28	Sven Schimmelpfennig
1. D-Jugend Jahrg. 94	Mo.16:30-18:00	Sportplatz, Saseler Weg 6	Lennart Fricke
5. F-Jugend Jahrg. 99/2000	Mo.17:00-18:30	Allhorn Stadion, Ahrensburger Weg 28	Torben Tank
3. D-Jugend Jahrg. 94	Mo.17:00-18:30	Allhorn Stadion, Ahrensburger Weg 28	Andreas Dämmich
1. C-Jugend Jahrg. 92	Mo.17:30-19:00	Sportplatz, Saseler Weg 6	Jörg Laarmann
2. Herren Jahrg. 87 +	Mo.19:00-21:00	Sportplatz, Saseler Weg 6	Christian Honisch
Senioren 50+	Mo.19:00-20:30	Sportplatz, Saseler Weg 6	Robert Bernhardt

1. B-Jugend Mädchen Jahrg. 94 u. älter	Mo.19:00-20:30	Sportplatz, Saseler Weg 6	Artur Post
Senioren 55+	Mo.19:30-21:00	Sportplatz, Saseler Weg 6	Horst Loevenforst

1. E-Jugend Mädchen Jahrg. 96/97	Di.15:30-17:00	Allhorn Stadion, Ahrensburger Weg 28	Lino von Klipstein
4. D-Jugend Jahrg. 95/96	Di.17:00-18:30	Sportplatz, Saseler Weg 6	Konstantin Dalberg
1. B-Jugend Jahrg. 90	Di.19:00-20:30	Sportplatz, Saseler Weg 6	Thomas Jöhnk
2. E-Jugend Jahrg. 97	Di.17:00-18:30	Sportplatz, Saseler Weg 6	Jannis Schwarzbach
1. Herren Jahrg. 87 und älter	Di.19:00-21:00	Sportplatz, Saseler Weg 6	Jan Matthies
2. F-Jugend Jahrg. 99	Mi.15:00-16:30	Allhorn Stadion, Ahrensburger Weg 28	Tobias Kabel
6. F-Jugend Jahrg. 99	Mi.15:00-16:30	Allhorn Stadion, Ahrensburger Weg 28	Robin Rüggen
3. F-Jugend Jahrg. 98/99	Mi.15:00-16:30	Allhorn Stadion, Ahrensburger Weg 28	Fabian Becker
1. D- Mädchen Jahrg. 95/96	Mi.15:30-17:00	Allhorn Stadion, Ahrensburger Weg 28	Bastian Nendza
4. E-Jugend Jahrg.97	Mi.15:30-17:00	Sportplatz, Saseler Weg 6	Cordula Kempf
1. F-Jugend Jahrg. 98/99	Mi.16:30-18:00	Allhorn Stadion, Ahrensburger Weg 28	Valentin Bartzsch
2. E-Jugend Jahrg. 97	Mi.16:30-18:00	Allhorn Stadion, Ahrensburger Weg 28	Jannis Schwarzbach
3. D-Jugend Jahrg. 95	Mi.17:00-18:30	Sportplatz, Saseler Weg 6	Andreas Dämmich
1. E-Jugend Jahrg. 96/97	Mi.17:00-18:30	Allhorn Stadion, Ahrensburger Weg 28	Thomas Schnorbach
5. E-Jugend Jahrg. 96/97	Mi.17:00-18:30	Allhorn Stadion, Ahrensburger Weg 28	Mathias Margies
1. C-Jugend Jahrg. 92	Mi.17:30-19:00	Sportplatz, Saseler Weg 6	Jörg Laarmann
1. B-Mädchen Jahrg. 94 +	Mi.18:00-19:30	Sportplatz, Saseler Weg 6	Artur Post
Senioren 55+	Mi.19:00-20:30	Sportplatz, Saseler Weg 6	Horst Loevenforst
Senioren 50+	Mi.19:00-20:30	Sportplatz, Saseler Weg 6	Robert Bernhardt
1. Alte Herren 32+	Mi.19:30-21:00	Sportplatz, Saseler Weg 6	Uwe Beeck
1. E-Mädchen Jahrg. 96/97	Do.15:30-17:00	Allhorn Stadion, Ahrensburger Weg 28	Lino von Klipstein
4. F-Jugend Jahrg. 98/99	Do.16:00-17:00	Allhorn Stadion, Ahrensburger Weg 28	Sven Schimmelpfennig
5. F-Jugend Jahrg. 99/2000	Do.17:00-18:30	Sportplatz, Saseler Weg 6	Torben Tank
2. D-Jugend Jahrg. 94	Do.17:00-18:30	Sportplatz, Saseler Weg 6	Benedict Stöhr
1. D-Jugend Jahrg. 94	Do.17:00-18:30	Sportplatz, Saseler Weg 6	Lennart Fricke
1. F-Jugend Jahrg. 98/99	Do.17:15-18:15	Sportplatz, Saseler Weg 6	Valentin Bartzsch
2. Herren Jahrg. 87 +	Do.18:00-19:15	Sportplatz, Saseler Weg 6	Christian Honisch
1. B-Jugend Jahrg. 90	Do.19:00-20:30	Sportplatz, Saseler Weg 6	Thomas Jöhnk
1. Herren Jahrg. 87 und älter	Do.19:00-21:00	Sportplatz, Saseler Weg 6	Jan Matthies
Spielkreis Jahrg. 2000	Fr.15:00-16:30	Allhorn Stadion, Ahrensburger Weg 28	Tom Pluntke
Spielkreis Jahrg. 2001	Fr.15:00-16:30	Allhorn Stadion, Ahrensburger Weg 28	Bastian Briese
Spielkreis Jahrg. 2001	Fr.15:00-16:30	Allhorn Stadion, Ahrensburger Weg 28	Sebastian Beltz
Spielkreis Jahrg. 2002	Fr.15:00-16:30	Allhorn Stadion, Ahrensburger Weg 28	Kathrin Böge
Spielkreis Jahrg. 2000	Fr.15:00-16:30	Allhorn Stadion, Ahrensburger Weg 28	Chris L. Doebritz
3. E-Jugend Jahrg. 97	Fr.15:00-16:30	Sportplatz, Saseler Weg 6	Patrick Schwalb
4. D-Jugend Jahrg. 95/96	Fr.16:00-17:30	Sportplatz, Saseler Weg 6	Konstantin Dalberg
Spielkreis Mädchen Jahrg. 97 u. jünger	Fr.16:30-18:00	Allhorn Stadion, Ahrensburger Weg 28	Merle Willemsen
1. D-Mädchen Jahrg 95/96	Fr.16:30-18:00	Allhorn Stadion, Ahrensburger Weg 28	Bastian Nendza
5. E-Jugend Jahrg. 97	Fr.17:00-18:30	Sportplatz, Saseler Weg 6	Mathias Margies
1. E-Jugend Jahrg. 96/97	Fr.17:00-18:30	Sportplatz, Saseler Weg 6	Thomas Schnorbach

Gesundheitssport

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

Die Anmeldung erfolgt im Sportforum.

Beitragsstufe 4

Rückenschule Trainingsgruppe	B G	Di. 17:30-18:30	Walddörfer Sportforum Gym 2, Halenreie 32	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	B G	Di. 18:30-19:30	Walddörfer Sportforum Gym 2, Halenreie 32	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	B G	Di. 19:30-20:30	Walddörfer Sportforum Gym 2, Halenreie 32	Gabriele Fiebig
Rückenschule Trainingsgruppe	B G	Di. 20:30-21:30	Walddörfer Sportforum Gym 2, Halenreie 32	Gabriele Fiebig
Rückenschule Trainingsgruppe	B G	Mi. 10:00-11:00	Walddörfer Sportforum Saal 2, Halenreie 32	Susanne Tischler
Präventiva Rückenschule (Kurs mit Anmeldung)	B G	Mi. 20:30-22:00	Walddörfer Sportforum Saal 2, Halenreie 32	Andreas Fischer
Beckenboden Trainingsgruppe, Voraussetzung Teilnahme Workshop	B G	Do. 11:00-12:15	Walddörfer Sportforum Gym 2, Halenreie 32	Susanne Sagebiel
Rückenschule Trainingsgruppe	B G	Do. 17:30-18:30	Walddörfer Sportforum Gym 2, Halenreie 32	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	B G	Do. 18:30-19:30	Walddörfer Sportforum Gym 2, Halenreie 32	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	B G	Do. 19:30-20:30	Walddörfer Sportforum Gym 2, Halenreie 32	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	B G	Do. 20:30-21:30	Walddörfer Sportforum Gym 2, Halenreie 32	Andreas Fischer

Gymnastik und Turnen

In dieser Abteilung finden Sie alle Angebote, die zu Gymnastik und Turnen gehören. Dieses Angebot wendet sich an Personen ab 18 Jahren.

Beitragsstufe 1



Rückengymnastik/Entspannung		Mo. 09:45-10:45	Walddörfer Sportforum Saal 1, Halenreie 32	Rosemarie Waidt
Fitness für Mollige	W	Mo. 17:00-18:00	Walddörfer Sportforum Gym 1, Halenreie 32	Ingrid Lüßner
Fitness Jugendliche bis 21 J. Jedermann		Mo. 17:30-18:30	Walddörfer Sportforum Saal 1, Halenreie 32	Anna Waclawek
Fit und Gesund (Damen)		Mo. 19:00-20:00	Gymn. Buckhorn, Im Regestall 25/Volksdorf.Damm	Marion Dannhauer
Fitness Herren		Mo. 19:30-20:30	Schule Eulenkugstraße, Eulenkugstraße 166	Brunhilde Schultz
Mobilisationstraining		Mo. 20:30-22:00	Walddörfer Sportforum Saal 2, Halenreie 32	Jens Holst
Di. 09:00-10:00			Walddörfer Sportforum Saal 1, Halenreie 32	Susanne Tischler
Fitnesstraining Frauen		Di. 09:45-10:45	Walddörfer Sportforum Gym 2, Halenreie 32	Barbara Joeres
Fitnessgymnastik Frauen		Di. 11:00-12:00	Walddörfer Sportforum Saal 1, Halenreie 32	Susanne Tischler
Damengymnastik		Di. 19:00-20:00	Gymnastiksaal, Ahrensburger Weg 28	Barbara Joeres
Konditions- u. Krafttraining		Di. 20:15-21:45	Walddörfer Sportforum Saal 2, Halenreie 32	Jens Holst
Rückengymnastik/Entspannung	B	Mi. 10:30-11:30	Walddörfer Sportforum Saal 1, Halenreie 32	Rosemarie Waidt
Rückengymnastik/Entspannung	B	Mi. 16:00-17:00	Walddörfer Sportforum Gym 2, Halenreie 32	Rosemarie Waidt
Gymnastik		Mi. 18:30-19:30	Walddörfer Sportforum Saal 2, Halenreie 32	Nicola Westphal
Fit und Gesund (Damen)		Mi. 19:15-20:15	Grundschule Buckhorn, Volksdorfer Damm 74	Brunhilde Schultz
Jedermann		Mi. 20:15-22:00	Grundschule Buckhorn, Volksdorfer Damm 74	Antje Gipp
Gym. bei Arthrose/Rheuma		Do. 09:00-10:00	Walddörfer Sportforum Gym 2, Halenreie 32	Lieselotte Stock
Fitnesstraining Frauen		Do. 10:00-11:00	Walddörfer Sportforum Saal 1, Halenreie 32	Barbara Joeres
Fitness Männer		Do. 20:00-22:00	Grundschule (li. Halle), Ahrensburger Weg 30	Jens Holst
Jedermann		Do. 20:30-21:45	Waldd. Gym. (re. Halle), Ahrensburger Weg	Marion Dannhauer
Damengymnastik		Fr. 08:15-09:15	Walddörfer Sportforum Saal 1, Halenreie 32	Susanne Tischler

Handball

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

Abteilungsleiter: Edgar Timm ☎ 603 41 11

E-Jugend weibl. Jahrg. 96/97 u. jünger		Mo. 16:00-17:30	Mehrzweckhalle, Ahrensburger Weg 30	Susanne Möller
D-Jugend männl. Jahrg. 94/95		Mo. 17:30-19:00	Mehrzweckhalle, Ahrensburger Weg 30	Sven Stauder
E-Jugend weibl. Jahrg. 94/95		Mo. 17:30-19:00	Mehrzweckhalle, Ahrensburger Weg 30	Thomas Zielke
Minis gemischt Jahrg. 98 und jünger	W	Di. 16:00-17:00	Mehrzweckhalle, Ahrensburger Weg 30	Hauke Reumann
F-Jugend Jahrg. 97 u. jünger		Di. 16:00-17:00	Mehrzweckhalle, Ahrensburger Weg 30	Hauke Zielke
E-Jugend männl. Jahrg. 96 und Jünger		Di. 17:00-18:30	Spielhalle, Ahrensburger Weg 28	Jan Häupke
E-Jugend weibl. Jahrg. 96 und Jünger		Di. 17:00-18:30	Spielhalle, Ahrensburger Weg 28	Thomas Zielke
B-Jugend männl. Jahrg. 90/91		Di. 18:30-20:00	Spielhalle, Ahrensburger Weg 28	Delia Klöse
C-Jugend männl. Jahrg. 92/93		Di. 18:30-20:00	Spielhalle, Ahrensburger Weg 28	Daniel Kurzweg
C-Jugend männl. Jahrg. 92/93		Do. 18:00-19:30	Gymn. Buckhorn, Im Regestall 25/Volksdorfer Damm	Daniel Kurzweg
B-Jugend männl. Jahrg. 90/91		Do. 18:45-20:15	Gymn. Buckhorn, Im Regestall 25/Volksdorfer Damm	Delia Klöse
Herren/Senioren ab 40 J.		Do. 19:00-20:30	Gymn. Buckhorn, Im Regestall 25/Volksdorfer Damm	Marion Dannhauer

Herzsport

Alle Betroffenen wissen, welcher Einschnitt ein Herzinfarkt in ihrem Leben bedeutet hat. Bei uns lernen Sie Ihren Körper neu kennen und erfahren ihn mit schonenden Übungen richtig zu belasten. Die ambulanten Herzsportgruppen stehen unter ärztlicher Aufsicht. Bitte bringen Sie Sportbekleidung und Turnschuhe mit. Eine Stunde Herzsport pro Woche gehört zur Beitragsstufe 4, Eineinhalbstunden- u. Mehrfachnutzer zahlen Beitragsst. 5. Ansprechpartner: Kerstin Hönigschmid ☎ 653 03 55

Übungs-/ Trainingsgruppe	B G	Mo. 08:30-10:00	Walddörfer Sportforum Gym 2, Halenreie 32	Antje Surenbrock
Übungsgruppe ab 50 Watt	B G	Mo. 10:00-11:00	Walddörfer Sportforum Saal 2, Halenreie 32	Antje Surenbrock
Übungsgruppe	B G	Mo. 18:30-19:30	Gymnastiksaal, Ahrensburger Weg 28	Kerstin Hönigschmid
Trainingsgruppe	B G	Mo. 19:30-20:30	Gymnastiksaal, Ahrensburger Weg 28	Kerstin Hönigschmid
Nordic Walking für Herzsportler	B G	Fr. 18:15-18:45	Allhorn Stadion, Ahrensburger Weg 28	K. Hönigschmid, A. Surenbrock
Trainingsgruppe	B G	Fr. 18:45-19:45	Gymnastiksaal, Ahrensburger Weg 28	Kerstin Hönigschmid

Inline-Hockey

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

Inline-Hockey Frauen		Mi. 20:00-22:00	Mehrzweckhalle, Ahrensburger Weg 30	Andre Hütten
Jugend (Hockey)		Mi. 20:00-21:30	Mehrzweckhalle, Ahrensburger Weg 30	Fenna Weichelt
Kinder (Hockey)		Fr. 18:00-19:30	Grundschule (li. Halle), Ahrensburger Weg 30	Fenna Weichelt
Inline-Hockey Herren Hobby Gruppe		Fr. 20:00-21:45	Mehrzweckhalle, Ahrensburger Weg 30	Guido Klener

Inline-Skating

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

Fortgeschrittene Erwachsene Erfahrungen erweitern		Di. 20:00-22:00	Grundschule (li. Halle), Ahrensburger Weg 30	Arvid Bollmann
Kinder 6 – 10 J.		So. 14:00-16:00	Grundschule (li. Halle), Ahrensburger Weg 30	Beate Jauerl
Kinder 6 – 10 J.		So. 16:00-18:00	Grundschule (li. Halle), Ahrensburger Weg 30	Beate Jauerl
Wechseldes Kursangebot		So. 18:00-22:00	Grundschule (li. Halle), Ahrensburger Weg 30	N. N.

Integrations sport

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

Integrations sportgruppe		Di. 15:30-17:00	Kleine Teichwiese (ehem. Klöpperpark), Saseler Weg 11	Margrit Dähn
Integration		Do. 17:30-19:00	Mehrzweckhalle, Ahrensburger Weg 30	Helmut Adden

Judo

Judo - der sanfte Weg des Nachgebens dient als Teil der japanischen Budosportarten nicht nur dem Training des Körpers, sondern auch der Vervollkommnung des Geistes. Über die Beherrschung des Körpers soll man zu geistiger Reife gelangen. Der Walddörfer SV bietet seit dem 01.06.67 Judo als Selbstverteidigung, Breitensport und Wettkampfsport an. Sollten Sie an dieser Sportart interessiert sein, dann nehmen Sie bitte vorher Kontakt mit Robert Röber auf. Alle Anfänger 7-11 Jahre lassen sich bitte im Sportforum in die Warteliste eintragen.

Sportliche Leitung: Robert Röber ☎ 603 15 897

Anfänger U11/U13 (1)		Mo. 17:00-18:30	Grundschule Buckhorn, Volksdorfer Damm 74	Maik Mandelkow, Robert Röber
Fortgeschrittene/Anfänger U13 (2)/U15/U17	W	Mo. 18:30-20:00	Grundschule Buckhorn, Volksdorfer Damm 74	Anja Chmielewski, Robert Röber
Anfänger U11		Di. 17:00-18:30	Grundschule Buckhorn, Volksdorfer Damm 74	Katharina Nordmann, Anna Skotfke
Fortgeschrittene U17		Di. 18:30-20:00	Grundschule Buckhorn, Volksdorfer Damm 74	Katharina Nordmann
Anfänger U11/U13		Do. 17:00-18:30	Grundschule Buckhorn, Volksdorfer Damm 74	Martin Joschke, Maik Mandelkow
Wettkampf U13 (2)/U15/U17		Do. 18:30-20:00	Grundschule Buckhorn, Volksdorfer Damm 74	Katharina Nordmann
Erwachs. Anfänger/Fortgeschr.		Do. 20:00-21:45	Grundschule Buckhorn, Volksdorfer Damm 74	Katharina Nordmann

Alle Angebote am Samstag entfallen.

Kegeln

Kegeln ist eine Sportart, bei dem der Spieler zumeist von einem Ende einer glatten Bahn (Kegelbahn) aus mit kontrolliertem Schwung eine Kunststoffkugel ins Rollen bringt, um die am anderen Ende der Bahn aufgestellten neun Kegel umzulegen. Eine sportliche und unterhaltsame Freizeitbetätigung, insbesondere für Regen- und Wintertage. Unsere Anlage steht Ihnen während der Vormittags-, Nachmittags- und Abendstunden täglich zur Verfügung sowohl für Einzeltermine als auch regelmäßig. Informationen im Restaurant »Der Walddörfer«: Tel. 603 96 95. An jedem Tag der Woche wird gekegelt! Im Walddörfer Sportforum, Halenreie 32

Karate-Do

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

Kinder Anfänger 9–14 J.	Mi.17.30-18:30	Schule Eulenkrußstraße, Eulenkrußstraße 166	Martin Kräckel
Japanische Kampfkunst/Selbstvert. Fortgeschr. 12–16 J.	Mi.18.30-19:30	Schule Eulenkrußstraße, Eulenkrußstraße 166	Martin Kräckel
Japanische Kampfkunst/Selbstvert. Erwachsene	Mi.20.00-21:30	Schule Eulenkrußstraße, Eulenkrußstraße 166	Martin Kräckel
Kinder/Anfänger 9–12 J.	Fr.15.30-16:30	Walddörfer Sportforum Gym 2, Halenreihe 32	Martin Kräckel
Japanische Kampfkunst/Selbstvert. Fortgeschrittene 12–16 J.	Fr.16.30-17:30	Walddörfer Sportforum Gym 2, Halenreihe 32	Martin Kräckel
Jap. Kampfkunst Erwachsene	Fr.18.00-19:30	Walddörfer Sportforum Gym 2, Halenreihe 32	Martin Kräckel
Jap. Kampfk. Senioren ab 40 J.	Fr.19.30-21:00	Walddörfer Sportforum Gym 2, Halenreihe 32	Martin Kräckel
Zusätzliches Wettkampftaining nach Absprache	So.18.00-19:30	Walddörfer Sportforum Gym 2, Halenreihe 32	Martin Kräckel

Kindertheater

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

Sommer-Kindertheatergruppe	Mi.14.30-16:00	Walddörfer Sportforum Saal 1, Halenreihe 32	Christel Busch
Winter-Kindertheatergr.	W Mi.16.00-18:00	Walddörfer Sportforum Saal 1, Halenreihe 32	Christel Busch
Proben August–Dezember	Sa.10.00-14:00	Walddörfer Sportforum Saal 1, Halenreihe 32	Christel Busch

Klettern

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

Beitragsstufe 4

Kurs Erwachsene	Mi.20.00-22:00	Mehrzweckhalle, Ahrensburger Weg 30	Peter Berger
Kurs Familien u. Kinder	Do.17.00-19:00	Mehrzweckhalle, Ahrensburger Weg 30	Janet Adam
Kindergeburtstage KL o. Kurse	Fr.16.00-18:00	Mehrzweckhalle, Ahrensburger Weg 30	Anke Hellwig
Kinder Fortgeschrittene geschlossene Gruppe	Fr.18.00-20:00	Mehrzweckhalle, Ahrensburger Weg 30	Anke Hellwig
freie Kletterzeit Erwachsene	Fr.20.00-22:00	Mehrzweckhalle, Ahrensburger Weg 30	N. N.

Kunst & Kultur

Der Walddörfer SV bietet als Zusatzangebote Museumsbesuche, Besichtigungsfahrten, usw. an. Bitte informieren Sie sich aktuell an unseren Schaukästen oder im Sportforum! Kulturelle Angebote im Walddörfer SV!

Kunstturnen

Kunstturnen ist eine ausgezeichnete Körperschule und somit eine hervorragende Grundlage für weitere sportliche Aktivitäten. Es bildet eine sehr gute Grundlage für viele andere Sportarten wie Trampolinspringen, Turmspringen, Rhönrad, Voltigieren, Synchronschwimmen, Aerobic, Fechten u.v.m. Für Mädchen ab 10 Jahren.

Beitragsstufe 3

Kunstturnen Talentförderung	Mo.17.00-19:00	Gymn. Buckhorn, Im Regestall 25/Volksdörfer Damm	Kerstin Matzke
Kunstturnen	Do.17.00-19:00	Mehrzweckhalle, Ahrensburger Weg 30	Kerstin Matzke
Kunstturnen Talentförderung	Sa.09.00-11:00	Waldd. Gym. (re. Halle), Ahrensburger Weg	Kerstin Matzke

Latin Dance

In Hamburg ist das Latin Dance-Fieber ausgebrochen, beim Walddörfer SV auch: Für alle, die mit Freunden viel Spaß haben und moderne lateinamerikanische Tänze lernen wollen, beginnt das Wochenende ab sofort freitags nachmittags/abends im Walddörfer SV. Es gibt viel zu lernen: Salsa, Merengue, Bachata...!

Willkommen sind alle Kids, Teens, Erwachsene, Paare und Singles. Es wird Specials mit Modetänzen wie Macarena oder Dirty Dancing, Rueda de Casino sowie kleine Tanzshows geben.

Latin Kids und Teens 7–17 Jahre	N K Fr.17.00-18:30	Walddörfer Sportforum Saal 1, Halenreihe 32	Camilla
Latin Crash – für absolute Beginner	N K Fr.18.30-20:00	Walddörfer Sportforum Saal 1, Halenreihe 32	Camilla
Latin Fun – für Fortges. und Paare	N K Fr.20.00-21:30	Walddörfer Sportforum Saal 1, Halenreihe 32	Camilla



Linedance

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

Beitragsstufe 1

Line Dance	Mi.18.00-19:30	Walddörfer Sportforum Saal 1, Halenreihe 32	Uta John
-------------------	----------------	---	----------

Leichtathletik

Leichtathletik ist zwar eine Sammelbezeichnung für die verschiedenen Lauf-, Sprung- und Wurf-Disziplinen. Doch faszinieren tut jede einzelne! Die Leichtathletik hatte ihre Ursprünge in der Urzeit, wo Menschen schon sehr früh begannen zu Werfen, Springen und Laufen. Kommen auch Sie und erleben die ursprünglichsten aller Sportarten. Leichtathletik und Triathlon bilden eine Beitragsgemeinschaft, bei gutem Wetter finden die Sportangebote im Allhornstadion, Ahrensburger Weg 28, statt.

Abteilungsleiter:
Wolfgang Kucklick ☎ 644 60 68

männl./weibl. Jahrg. 99 u. jünger	Di.15.45-16:45	Grundschule (li. Halle), Ahrensburger Weg 30	Jens Holst
männl./weibl. Jahrg. 97/98	Di.16.45-18:00	Grundschule (li. Halle), Ahrensburger Weg 30	Jens Holst
männl./weibl. Jahrg. 95/96	Di.17.30-19:00	Grundschule (li. Halle), Ahrensburger Weg 30	Jens Holst
männl./weibl. Jahrg. 92	Di.18.30-20:00	Waldd. Gym. (re. Halle), Ahrensburger Weg	Herwig Matzke
männl./weibl. Jahrg. 93/94	Di.18.30-20:00	Grundschule (li. Halle), Ahrensburger Weg 30	Jens Holst
männl./weibl. Jahrg. 92 u. älter	Di.18.30-20:00	Waldd. Gym. (re. Halle), Ahrensburger Weg	Andreas Vogel
Senioren männl./weibl.	Di.20.00-22:00	Allhorn Stadion, Ahrensburger Weg 28	Gerd Jessen
männl./weibl. Jahrg.99 u. jünger	Do.15.30-16:45	Grundschule (li. Halle), Ahrensburger Weg 30	Jens Holst
männl./weibl. Jahrg.97/98	Do.16.45-18:00	Grundschule (li. Halle), Ahrensburger Weg 30	Jens Holst
männl./weibl. Jahrg. 95/96	Do.17.30-19:00	Grundschule (li. Halle), Ahrensburger Weg 30	Jens Holst
Langlauftraining	Do.18.00-20:00	Tegelsbarg Sportplatz, Tegelsbarg 2 a	Gerd Seemann
männl./weibl. Jahrg 92 und älter Wurftraining	Do.18.30-20:00	Grundschule (li. Halle), Ahrensburger Weg 30	Herwig Matzke
männl./weibl. Jahrg. 93/94	Do.18.30-20:00	Grundschule (li. Halle), Ahrensburger Weg 30	Jens Holst
männl./weibl. 15 – 21 J. Koop. Fördertraining Sprung	Sa.10.30-12:00	Spielhalle, Ahrensburger Weg 28	Andreas Vogel
männl./weibl. 15 – 21 J. Koop. Fördertraining Wurf	Sa.10.30-12:00	Spielhalle, Ahrensburger Weg 28	Herwig Matzke

Nordic Walking

Die Anfänge dieser Sportart liegen in den 30er Jahren, aber erst nach Anpassung der Stöcke und Entwicklung des heute bekannten Schlaufensystems im Jahr 1997 in Finnland entstand das heutige Nordic Walking. Nordic Walking ist eine ideale Sportart, auch für ältere Menschen.

Beitragsstufe 2

Fit mit Nordic Walking	Mi.10.30-12:00	Walddörfer Sportforum, Halenreihe 32	Andrea Dettmer
Nordic Walking Soft	Do.11.00-12:00	Walddörfer Sportforum, Halenreihe 32	Raya Hauschild

Orientalischer Tanz

Der Orientalische Tanz ist eine Entdeckungsreise in das vielfältige Bewegungsrepertoire des Körpers. Das unabhängige Bewegen einzelner Körperteile nach schnellen oder langsamen Rhythmen ist sein herausragendes Merkmal. Durch eine Studie belegt stärken Sie nicht nur Ihre Rückenmuskulatur, sondern erleben Ihren Körper völlig neu. Und: Es macht einfach Spaß!

Beitragsstufe 4

Orient. Tanz Mittelstufe	Mo.18.00-19:30	Walddörfer Sportforum Saal 2, Halenreihe 32	Barbara Timm
Orient. Tanz Mittelstufe	Di.18.00-19:30	Walddörfer Sportforum Saal 1, Halenreihe 32	»Shirinoz« Doris Ritschel



Osteoporose

Durch ein gezieltes Krafttraining in der Gruppe wollen wir dem Knochenschwund entgegenwirken. Funktionsgymnastik fördert die Beweglichkeit und verbessert die Bewegungssicherheit. Übungen mit Musik wirken sich positiv auf die Motivation aus und helfen die Ausdauer zu verbessern. Kursangebot: Beginn bei genügend Teilnehmern!

Osteoporose (Kurs mit Anmeldung)	G Mo.08.45-10:00	Walddörfer Sportforum Saal 2, Halenreihe 32	Kerstin Hönigschmid
---	------------------	---	---------------------

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Regelmäßiges Training der tiefen Muskulatur sorgt für ein neues Körpergefühl und für eine neue Körperhaltung. Rückenschmerzen sollen verschwinden und der Körper wird ausgeglichener, elastischer, kräftiger und geschmeidiger. Pilates bietet eine sanfte Alternative des modernen und bewussten Körpertrainings und der erfolgreichen Rehabilitation.

Beitragsstufe 3

Pilates	B Di.17.00-18:00	Walddörfer Sportforum Saal 1, Halenreihe 32	Ingrid Lißner
Pilates Mix	B Mi.10.00-11:00	Walddörfer Sportforum Gym 2, Halenreihe 32	Ingrid Lißner
Pilates Basics	B Do.10.00-11:00	Walddörfer Sportforum Gym 2, Halenreihe 32	Susanne Sagebiel
Pilates	B Do.20.00-21:00	Walddörfer Sportforum Saal 2, Halenreihe 32	Ulrike Bruckmann

Prellball

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

Beitragsstufe 1

Herren	W Di.20.00-22:00	Spielhalle, Ahrensburger Weg 28	Klaus-Dieter Heine
---------------	------------------	---------------------------------	--------------------

Qi Gong

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

Abteilungsleiter: Klaus Gummi ☎ 0170 / 85 10 421



Qi Gong	B	Mo. 19:30-20:30	Walddörfer Sportforum Gym 2, Halenreie 32	Klaus Gummi
Qi Gong	B	Di. 11:00-12:15	Walddörfer Sportforum Gym 1, Halenreie 32	Ute Hiesener-Sprick

Radsport und Radwandern

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

1. Kontakt: Rolf Ebert ☎ 0171 491 01 762
2. Kontakt: Kurt Schmidt ☎ 603 98 59

Beitragsstufe 1

Radsport-Team		Di. 18:00-20:00	Walddörfer Sportforum, Halenreie 32	N. N.
Radsport-Team		Do. 18:00-20:00	Walddörfer Sportforum, Halenreie 32	N. N.

Der Walddörfer SV veranstaltet in regelmäßigen Abständen Rad- und Besichtigungstouren für Groß und Klein. Bitte beachten Sie daher die Ankündigungen in den Schaukästen oder fragen Sie einfach im Verein nach. Die Radtouren von April bis September finden in der Regel alle 4 Wochen sonntags statt.

Rhythmische Sportgymnastik

Die Rhythmische Sportgymnastik wird mit musikalischer Begleitung durchgeführt, und ist vor allem durch gymnastische und tänzerische Elemente gekennzeichnet und erfordert in hohem Maß Körperbeherrschung. »Die weiblichste aller Sportarten« wird in einer Wettkampfgemeinschaft mit dem Holsbüttler SV betrieben.

Beitragsstufe 3

Mädchen 7-12 J.	W	Mo. 17:00-19:00	Gymn. Buckhorn, Im Regestall 25/Volksdörfer Damm	Sylvia Lopatta
Breitensportgruppe ab 6 Jahre	W	Mo. 18:00-19:15	Gymn. Buckhorn, Im Regestall 25/Volksdörfer Damm	Sabrina Blunk, Victoria Formica
Jugendliche ab 13 J.		Mo. 19:00-21:30	Gymn. Buckhorn, Im Regestall 25/Volksdörfer Damm	Sylvia Lopatta
Dance-Cup (milagro) geschlossene Gruppe		Di. 20:00-22:00	Grundschule Buckhorn, Volksdörfer Damm 74	Kristiane Ehmcke
Alle Leistungsklassen		Do. 16:30-18:30	Holsbüttel Bezirkssporthalle, Teichweg 27	Jessica Blunk, Sylvia Lopatta
Mädchen ab 13 J.		Do. 18:30-20:00	Holsbüttel Bezirkssporthalle, Teichweg 27	Sylvia Lopatta
Alle Leistungsklassen		Sa. 09:00-13:00	Holsbüttel Bezirkssporthalle, Teichweg 27	Sylvia Lopatta

Rock'n'Roll

Rock'n'Roll verbindet in seiner heutigen Form Jazzdance, HipHop und Akrobatik mit Show und Geschwindigkeit.

Freut Euch auf jede Menge Spaß zu aktueller Musik! Freizeitspaß oder Turniersport – Sportzeug einpacken und einfach vorbeischauen – auch ohne Tanzpartner!

Abteilungsleiterin:

Annina Wienhausen ☎ 270 16 57

Jugend 14-18 J.	N	Di. 18:00-19:30	Schule Eulenkrugstraße, Eulenkrugstraße 166	Thomas Fischer
Erw./Jugend, Anfänger bis Turnierpaare		Di. 19:30-22:00	Schule Eulenkrugstraße, Eulenkrugstraße 166	Ulrich Lopatta
Anfänger ab 9 J.		Do. 17:00-18:00	Gymnastiksaal, Ahrensburger Weg 28	Ulrich Lopatta, Thomas Fischer
Fortgeschr. ab 10 J.		Do. 18:00-19:00	Gymnastiksaal, Ahrensburger Weg 28	Ulrich Lopatta, Thomas Fischer
Erw./Jugend Turniertraining/Fortgeschr.		Do. 19:00-22:00	Schule Eulenkrugstraße, Eulenkrugstraße 166	Norbert Hamann
Kinder Anfänger ab 5 J.		Fr. 15:30-16:30	Walddörfer Sportforum Saal 2, Halenreie 32	Steffi Franzen
Kinder Fortgeschr.		Fr. 16:30-18:00	Walddörfer Sportforum Saal 2, Halenreie 32	Steffi Franzen
Training und Kinderformation nach Vereinbarung		So. 11:00-14:00	Schule Eulenkrugstr., Eulenkrugstr. 166	Arne Bestsmann, Steffi Franzen

Schwimmen

Schwimmen ist der ideale Freizeitausgleich für den Tag. Neben dem Erlernen der Grundtechniken werden die Schwimmer auf Wettkämpfe vorbereitet.



Fortgeschrittene I	W	Mo. 17:00-18:00	Schwimmhalle Volksdorf, Rockenhof 5	Siegfried Reinke
Leistungsgruppe II + III	W	Mo. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf, Rockenhof 5	Robin Smits, Siegfried Reinke
Erwachsene I		Mo. 21:00-22:00	Berufsförderungswerk, August Krogmann Str. 52	Herrmann Jahnke
Erwachsene II		Mo. 21:00-22:00	Berufsförderungswerk, August Krogmann Str. 52	Arne Zwirlein-Polyka
Fortgeschrittene I		Di. 17:00-18:00	Schwimmhalle Volksdorf, Rockenhof 5	Siegfried Reinke
Anfänger Jahrg. 00/01	W	Di. 17:00-18:00	Schwimmhalle Volksdorf, Rockenhof 5	Renata Reitzig
Anfänger II	W	Di. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf, Rockenhof 5	Renata Reitzig
Leistungsgruppe I		Di. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf, Rockenhof 5	Siegfried Reinke
Fortgeschrittene Jahrg. 99/00		Mi. 17:00-18:00	Schwimmhalle Volksdorf, Rockenhof 5	Lena Riediger
Fortgeschrittene III	W	Mi. 17:00-18:00	Schwimmhalle Volksdorf, Rockenhof 5	Torben Mühlbach
Leistungsgruppe II + III	W	Mi. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf, Rockenhof 5	Robin Smits, Torben Mühlbach
Erwachsene II		Mi. 21:00-22:00	Berufsförderungswerk, August Krogmann Str. 52	Arne Zwirlein-Polyka
Erwachsene I		Mi. 21:00-22:00	Berufsförderungswerk, August Krogmann Str. 52	Herrmann Jahnke
Leistungsgruppe I	W	Do. 17:00-18:00	Schwimmhalle Volksdorf, Rockenhof 5	Arne Zwirlein-Polyka

Schwimmschule

Im Mittelpunkt des Schwimmkurses stehen die Freude am Wasser und das Üben von vielfältigen Bewegungs- und Spielformen. Die Kinder üben Schweben, Gleiten, Tauchen, Schwimmen und Springen. Durch den sparsamen Einsatz von Schwimmhilfen lernen die Kinder den Auftrieb und die Fortbewegung im Wasser schon früh kennen. So lernt ihr Kind sich sicher im Wasser zu bewegen. Teilnahme an allen Kursen nur nach Anmeldung bei Frau Grantz.

Kontaktperson:

Gisela Grantz ☎ 601 57 77

Anfängerkurs Gruppe 1		Di. 15:30-16:00	Senator-Neum.-Heim Schwimmh., Heinrich-von-Ohlendorff Str. 20	Beate Jauerl
Anfängerkurs Gruppe 2		Di. 16:00-16:30	Senator-Neum.-Heim Schwimmh., Heinrich-von-Ohlendorff Str. 20	Beate Jauerl
Anfängerkurs Gruppe 3		Di. 16:30-17:00	Senator-Neum.-Heim Schwimmh., Heinrich-von-Ohlendorff Str. 20	Beate Jauerl
Anfängerkurs Gruppe 4		Di. 17:00-17:30	Senator-Neum.-Heim Schwimmh., Heinrich-von-Ohlendorff Str. 20	Beate Jauerl
Anfängerkurs Gruppe 5		Di. 17:30-18:00	Senator-Neum.-Heim Schwimmh., Heinrich-von-Ohlendorff Str. 20	Beate Jauerl
Fortschrittkurs Gruppe A		Mi. 15:30-16:00	Senator-Neum.-Heim Schwimmh., Heinrich-von-Ohlendorff Str. 20	Beate Jauerl
Fortschrittkurs Gruppe B		Mi. 16:00-16:30	Senator-Neum.-Heim Schwimmh., Heinrich-von-Ohlendorff Str. 20	Beate Jauerl
Fortschrittkurs Gruppe C		Mi. 16:30-17:00	Senator-Neum.-Heim Schwimmh., Heinrich-von-Ohlendorff Str. 20	Beate Jauerl
Anfängerkurs Gruppe 5		Mi. 17:00-17:30	Senator-Neum.-Heim Schwimmh., Heinrich-von-Ohlendorff Str. 20	Beate Jauerl
Anfängerkurs Gruppe 6		Mi. 17:30-18:00	Senator-Neum.-Heim Schwimmh., Heinrich-von-Ohlendorff Str. 20	Beate Jauerl
Anfängerkurs Gruppe 1		Fr. 15:30-16:00	Senator-Neum.-Heim Schwimmh., Heinrich-von-Ohlendorff Str. 20	Beate Jauerl
Anfängerkurs Gruppe 2		Fr. 16:00-16:30	Senator-Neum.-Heim Schwimmh., Heinrich-von-Ohlendorff Str. 20	Beate Jauerl
Anfängerkurs Gruppe 3		Fr. 16:30-17:00	Senator-Neum.-Heim Schwimmh., Heinrich-von-Ohlendorff Str. 20	Beate Jauerl
Anfängerkurs Gruppe 4		Fr. 17:00-17:30	Senator-Neum.-Heim Schwimmh., Heinrich-von-Ohlendorff Str. 20	Beate Jauerl
Anfängerkurs Gruppe 5		Fr. 17:30-18:00	Senator-Neum.-Heim Schwimmh., Heinrich-von-Ohlendorff Str. 20	Beate Jauerl

Ski

Die Ski-Abteilung bietet Ski- und Snowboardreisen für Jugendliche ab 14 Jahren und Familien an. Die Skireisenbrochüre erhalten Sie im Sportforum! Anmeldung für die Skigymnastikkurse im Sportforum.

Abteilungsleiter: Andreas Hänschen ☎ 31 70 54 34

Skigymnastik ganzjährig		Mo. 20:00-21:30	Grundschule (li. Halle), Ahrensburger Weg 30	Andreas Hänschen
Skigymnastik ganzjährig		Do. 19:00-20:30	Waldd. Gym. (re. Halle), Ahrensburger Weg	Armin Meyer

Sportabzeichen

Ihre persönliche Herausforderung: Sportabzeichentraining und -abnahme von Mai bis September jeden 1. und 3. Dienstag im Monat. Schwimmen samstags um 10 Uhr im Freibad Bargheide. Sportabzeichen-Verteilung im November im Walddörfer Sportforum.

Kontaktperson: Elke Gutjahr ☎ 604 71 65

Sportabzeichen		Di. 18:00-20:00	Allhorn Stadion, Ahrensburger Weg 28	Elke Gutjahr
Fitness 50 + (Frauen)		Mo. 08:45-09:45	Walddörfer Sportforum Saal 1, Halenreie 32	Marion Dannhauer
Gymnastik 50 + (Herren)		Mo. 15:45-17:00	Walddörfer Sportforum Saal 2, Halenreie 32	Helmut Adden
Fitness 50 + (Herren)		Di. 08:45-09:45	Walddörfer Sportforum Gym 2, Halenreie 32	Heinrich Weiß
Gymnastik 50 +		Di. 09:00-10:00	Walddörfer Sportforum Gym 1, Halenreie 32	Ute Hiesener-Sprick
Gymnastik 50 +		Di. 10:00-11:00	Walddörfer Sportforum Saal 1, Halenreie 32	Susanne Tischer
Fitness 50 + (Frauen)		Mi. 08:30-09:30	Walddörfer Sportforum Saal 1, Halenreie 32	Rosemarie Waidt
Gymnastik 50 +		Mi. 09:30-10:30	Walddörfer Sportforum Saal 1, Halenreie 32	Rosemarie Waidt
Fitness 50 + (Herren)		Do. 08:45-09:45	Walddörfer Sportforum Gym 1, Halenreie 32	Heinrich Weiß
Gymnastik auf dem Stuhl		Do. 15:00-16:00	Walddörfer Sportforum Gym 2, Halenreie 32	Lieselotte Stock
Fitness 50 + (Herren)		Do. 17:30-19:00	Walddörfer Sportforum Saal 2, Halenreie 32	Martina Bergmann
Gymnastik 50 +		Fr. 09:30-10:30	Walddörfer Sportforum Gym 2, Halenreie 32	Susanne Tischer

Tai Chi

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

Abteilungsleiter:

Klaus Gummi ☎ 0170 / 85 10 421

Ansprechpartnerin auch:

Kerstin Laveatz ☎ 760 80 724

Anfängergruppe Tai Chi	B	Mo. 16:45-18:00	Walddörfer Sportforum Gym 2, Halenreie 32	Renate Kolk
Fortgeschrittene	B W	Mo. 17:00-18:15	Schule Eulenkrugstraße, Eulenkrugstraße 166	Siegarth Albers
Fortgeschrittene	B	Mo. 18:30-19:30	Walddörfer Sportforum Saal 1, Halenreie 32	Renate Kolk
Freies Training	B	Mo. 20:30-22:00	Walddörfer Sportforum Gym 2, Halenreie 32	Klaus Gummi
Trainingsgruppe	B W	Do. 19:00-21:45	Gymnastiksaal, Ahrensburger Weg 28	Regina Bondzio

Thai Boxen

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

Beitragsstufe 2

Thai Boxen ab 16 J.		So. 19:30-21:00	Walddörfer Sportforum Gym 2, Halenreie 32	Kolja Kröckel
---------------------	--	-----------------	---	---------------

Tanzsport

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

Abteilungsleiter:
Heino Nupnau ☎ 04102 662 07

Ehepaarkreis	Mo.19:30-21:00	Walddörfer Sportforum Saal 1, Halenreie 32	Bernd Heinze
Ehepaarkreis	Mo.21:00-22:30	Walddörfer Sportforum Saal 1, Halenreie 32	Bernd Heinze
Turnierpaare, geschl. Gruppe	Di.12:15-14:15	Walddörfer Sportforum Saal 1, Halenreie 32	N. N.
Freies Training Turnierpaare	Di.18:30-21:45	Schule Steinfeldstraße-Zweigstelle, Charlottenburger Straße	N. N.
Ehepaarkreis	Di.19:30-21:00	Walddörfer Sportforum Saal 1, Halenreie 32	Bernd Heinze
Freies Training	Di.20:00-21:45	Schule Steinfeldstraße-Zweigstelle, Charlottenburger Straße	N. N.
Ehepaarkreis	Di.21:00-22:30	Walddörfer Sportforum Saal 1, Halenreie 32	Bernd Heinze
Tanzkreis für Kids 4-6 J.	Mi.15:00-16:00	Walddörfer Sportforum Saal 2, Halenreie 32	Kirsten Lehmann
Tanzkreis für Kids 7-12 J.	Mi.16:00-17:00	Walddörfer Sportforum Saal 2, Halenreie 32	Kirsten Lehmann
Kinder/Jugend ab 12 J. Fortgeschrittene	W Mi.17:00-18:30	Walddörfer Sportforum Saal 2, Halenreie 32	Kirsten Lehmann
Ehepaarkreis	Mi.19:30-21:00	Walddörfer Sportforum Saal 1, Halenreie 32	Bernd Kohlen
Ehepaarkreis	Mi.21:00-22:30	Walddörfer Sportforum Saal 1, Halenreie 32	Bernd Kohlen
Freies Training Turnierpaare	Do.18:30-21:45	Schule Steinfeldstraße-Zweigstelle, Charlottenburger Straße	N. N.
Turnierpaare Standard I	Do.19:00-21:30	Walddörfer Sportforum Saal 1, Halenreie 32	Thomas Fürmeyer
Turnierpaare Standard II	Do.20:30-22:30	Walddörfer Sportforum Saal 1, Halenreie 32	Tanja Larissa Fürmeyer
Freies Training	Fr.14:00-17:00	Walddörfer Sportforum Saal 1, Halenreie 32	N. N.
Kinder/Jugend Latein Fortgeschrittene	W Fr.19:45-22:00	Gymnastiksaal, Ahrensburger Weg 28	Kirsten Lehmann
Time to Dance (Kurs mit Anmeldung)	Sa.14:00-17:00	Walddörfer Sportforum Saal 1, Halenreie 32	Waltraud Heinze
Ehepaarkreis	Sa.17:00-18:30	Walddörfer Sportforum Saal 1, Halenreie 32	Gabi Rzonkowski

Turnen für Kinder und Jugendliche

Die Kinder können sich hier richtig austoben im Sinne von sportlicher Erleichterung und lernen dabei Regeln kennen, die der Entwicklung eines guten Sozialverhaltens hilfreich sind. Bei Kindern unter 4 Jahren ist immer eine Begleitung erforderlich.

Beitragsstufe 1



Bewegungslandschaften für 1,5- bis 3-jährige	W Mo.09:00-10:00	Kleine Teichwiese (ehem. Klöpperpark), Saseler Weg 11	Nina Schröder
Bewegungslandsch. bis 1,5 J.	Mo.10:00-11:00	Kleine Teichwiese (ehem. Klöpperpark), Saseler Weg 11	Nina Schröder
Bewegungslandsch. 3-4 J.	Mo.15:00-16:00	Schule Eulenkrugstraße, Eulenkrugstraße 166	Roswitha Brockmann
Bewegungslandsch. 1,5-2 J.	Mo.16:00-17:00	Schule Eulenkrugstraße, Eulenkrugstraße 166	Roswitha Brockmann
Kinderturnen 4 bis 6 Jahre	Mo.16:15-17:15	Grundschule (II. Halle), Ahrensburger Weg 30	Jens Holst
Geräteturnen 5 bis 7 J.	Mo.17:00-18:00	Gymn. Buckhorn, Im Regestall 25/Volksdörfer Damm	Silke Stollenberg
Geräteturnen 6 bis 10 J.	Mo.17:15-18:15	Grundschule (II. Halle), Ahrensburger Weg 30	Jens Holst
Bewegungslandschaften 10 Monaten bis 1,5 Jahre	Di.09:00-10:00	Walddörfer Sportforum Saal 2, Halenreie 32	Roswitha Brockmann
Bewegungslandsch. 1,5-2,5 J.	Di.10:00-11:00	Walddörfer Sportforum Saal 2, Halenreie 32	Roswitha Brockmann
Bewegungslandsch. 2,5-3J.	Di.11:00-12:00	Walddörfer Sportforum Saal 2, Halenreie 32	Roswitha Brockmann
Kinderturnen 5 bis 7 Jahre	Di.15:00-16:00	Schule an den Teichwiesen, Saseler Weg 30	Natascha Mier
Geräteturnen 7 bis 10 Jahre	Di.16:00-17:00	Schule an den Teichwiesen, Saseler Weg 30	Natascha Mier
Gerätelandschaften 4 bis 6 J.	Di.16:00-17:00	Schule Eulenkrugstraße, Eulenkrugstraße 166	Susanne Tischler
Geräteturnen 5 bis 8 J.	Di.17:00-18:00	Schule Eulenkrugstraße, Eulenkrugstraße 166	Susanne Tischler
Bewegungslandsch. 1-2 J.	Mi.09:00-10:00	Kleine Teichwiese (ehem. Klöpperpark), Saseler Weg 11	Nina Schröder
Bewegungslandsch. 2-3 J.	Mi.10:00-11:00	Kleine Teichwiese (ehem. Klöpperpark), Saseler Weg 11	Nina Schröder
Bewegungslandsch. 3-4 J.	Mi.11:00-12:00	Kleine Teichwiese (ehem. Klöpperpark), Saseler Weg 11	Nina Schröder
Gerätelandschaften 5 bis 6 J.	Mi.15:00-16:00	Schule an den Teichwiesen, Saseler Weg 30	Roswitha Brockmann
Gerätelandschaften 3 bis 4 J.	Mi.16:00-17:00	Schule an den Teichwiesen, Saseler Weg 30	Roswitha Brockmann
Geräteturnen ab 10 Jahre	Mi.19:00-20:00	Waldd. Gym. (re. Halle), Ahrensburger Weg	Sarah Reinmuth
Klitzekleine Krabbelkinder ab 6 Monaten	K Do.09:00-10:00	Walddörfer Sportforum Saal 2, Halenreie 32	Gabriele Lerche
Bewegungslandsch. 1-2 J.	W Do.09:00-10:00	Kleine Teichwiese (ehem. Klöpperpark), Saseler Weg 11	Nina Schröder
Klitzekleine Krabbelkinder ab 10 Monaten	K Do.10:00-11:00	Walddörfer Sportforum Saal 2, Halenreie 32	Gabriele Lerche
Bewegungslandschaften für 2- bis 3-jährige	Do.10:00-11:00	Kleine Teichwiese (ehem. Klöpperpark), Saseler Weg 11	Nina Schröder
Phantasiereisen zum Singen und Tanzen, 4 bis 6 Jahre	Do.15:15-16:00	Walddörfer Sportforum Saal 1, Halenreie 32	Silke Stollenberg
Laufen-Singen-Turnen für 2- bis 4-jährige	Do.15:15-16:15	Walddörfer Sportforum Saal 2, Halenreie 32	Nina Melitz
Ball-Spiel-Spass, 4-6 J.	Do.15:45-17:00	Gymnastiksaal, Ahrensburger Weg 28	Andrea Deltmer
Phantasiereisen zum Singen und Tanzen, 4 bis 6 Jahre	Do.16:00-16:45	Walddörfer Sportforum Saal 1, Halenreie 32	Silke Stollenberg
Laufen-Singen-Turnen für 2- bis 4-jährige	Do.16:15-17:15	Walddörfer Sportforum Saal 2, Halenreie 32	Nina Melitz
Ballsport 6 bis 10 Jahre	Do.17:15-18:30	Waldd. Gym. (re. Halle), Ahrensburger Weg	Andrea Deltmer
Kinderturnen 4 bis 5 Jahre	Fr.15:00-16:00	Schule an den Teichwiesen, Saseler Weg 30	Raya Hauschild
Spielerische Fitness 3 bis 5 J.	Fr.16:00-17:00	Schule an den Teichwiesen, Saseler Weg 30	Raya Hauschild
Kinderturnen 4 bis 6 J.	Fr.16:00-17:00	Waldd. Gym. (re. Halle), Ahrensburger Weg	Natascha Mier

Tischtennis

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



Triathlon

Der Reiz des Triathlons liegt im unmittelbaren Aufeinanderfolgen dreier unterschiedlichen Disziplinen und der damit verbundenen Umstellung der Muskulatur auf die jeweilige Disziplin. Erleben auch Sie die Faszination dieser vielseitigen Sportart. Radtraining: Ansprechpartner ist Kurt Schmidt (Tel. 603 98 59). In der Regel von April - Sept. Lauftraining: In der Regel ganzjährig siehe Leichtathletik. Triathlon ist ein Angebot der Leichtathletikabteilung.

Radtraining	Mo.18:00-20:00	Diverse Orte	Kurt Schmidt
Lauffreil U-Bahnhof Melendorf	Do.18:30-20:30	Diverse Orte	N. N.

Volleyball

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!

Abteilungsleiter: Hubert Daume ☎ 605 27 11



Senioren Hobby	Mo.18:15-20:00	Grundschule (II. Halle), Ahrensburger Weg 30	Christian Wolf
2. Damen und weibl. + männl. Jugend	Mo.19:30-21:45	Schule an den Teichwiesen, Saseler Weg 30	Peter Berger
Senioren III Hobbygruppe ausschl. Männer	Mo.19:30-21:45	Gymn. Buckhorn, Im Regestall 25/Volksdörfer Damm	Manfred Ahrens
1. Herren + Senioren IV	Mo.19:45-21:45	Gymnasium Oberalster, Alsterredder 26	Rainer Thiel
1. Damen	Mo.20:00-21:45	Gymn. Buckhorn, Im Regestall 25/Volksdörfer Damm	Hubert Daume
Jugend männl.	W Di.17:00-19:00	Schule an den Teichwiesen, Saseler Weg 30	Efter Akay
Jugend weibl. + Anfänger	Di.19:00-21:45	Schule an den Teichwiesen, Saseler Weg 30	Peter Berger
Mädchen, Anfängerinnen	Mi.17:00-18:30	Schule an den Teichwiesen, Saseler Weg 30	Efter Akay
2. Herren	Mi.18:30-20:00	Schule an den Teichwiesen, Saseler Weg 30	Efter Akay
1. Damen	Mi.20:00-21:45	Schule an den Teichwiesen, Saseler Weg 30	Hubert Daume
Jugend männl.	Fr.17:00-18:30	Schule an den Teichwiesen, Saseler Weg 30	Efter Akay
2. Damen + Jgd. weibl.	Fr.18:30-20:00	Schule an den Teichwiesen, Saseler Weg 30	Peter Berger
Hobbygruppe Männer + Frauen	W Fr.20:00-21:45	Schule an den Teichwiesen, Saseler Weg 30	Hiltrud Wagner-Zielke
Walking	Di.09:15-09:45	Walddörfer Sportforum, Halenreie 32	Barbara Joeres
Walking (April bis Sept.)	Di.18:45-19:00	Waldd. Gym. (re. Halle), Ahrensburger Weg	Barbara Joeres
Walking	Do.09:30-10:00	Walddörfer Sportforum, Halenreie 32	Barbara Joeres
Walking	Fr.09:00-09:45	Walddörfer Sportforum, Halenreie 32	Barbara Joeres

Walking

Wandern

Lernen Sie Hamburg und seine wunderschöne Umgebung kennen. Wir wandern in geselligen Gruppen bei denen das gemeinsame Erleben im Vordergrund steht und nicht das «Kilometer-machen». Das nächste Wanderziel und den nächsten Termin erfragen Sie bitte im Sportforum.

Yoga

Dem Alltagsstress entfliehen, den Körper spüren, entspannen und Energie tanken: Yoga hilft Ihnen, durch eine Kombination von Körper- und Atemübungen zu sich selbst zu finden. Zugleich werden die Muskeln gestärkt und die Wirbelsäule und Gelenke geschmeidig gehalten. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen. Beitragsstufe 2

Frauen geschlossene Gruppe	Mo.10:30-12:00	Walddörfer Sportforum Gym 2, Halenreie 32	Andrea Sellmer
Gemischte Gruppe	W Di.10:45-12:15	Walddörfer Sportforum Gym 2, Halenreie 32	Britta Panknin
Gemischte Gruppe	Di.12:15-13:45	Walddörfer Sportforum Gym 2, Halenreie 32	Britta Panknin
Geschlossene Gruppe	Mi.18:30-20:00	Walddörfer Sportforum Gym 2, Halenreie 32	Andrea Sellmer
Kurs Yoga »Hatha« geschlossene Gruppe	Mi.20:00-21:30	Schule Eulenkrugstr. Bewegungsrund Haus 3, Eulenkrugstraße 166	Monika Kuhrau-Pfundner
Kundalini für Fortgeschrittene	Mi.20:15-21:45	Walddörfer Sportforum Gym 2, Halenreie 32	Hanne Fielmann
Yoga Hatha	Fr.10:30-12:00	Walddörfer Sportforum Saal 2, Halenreie 32	Angela Fiege

Kurse!

im Walddörfer Sportverein! Frühling 2007

Achtung: Kursanmeldungen mit einmaliger Einzugs ermächtigung bitte auf dem Kursanmeldeformular an die Adresse des Walddörfer Sportvereins, Halenreihe 32, 22359 Hamburg oder per Fax 64 50 62 10.

Service-Büro ☎ 64 50 62 0

B = Einige Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kursgebühr

– Stand 5. März 2007 –

Kursangebot/ Kursnummer	Zielgruppe	Inhalt	Kursleiter/in	Kosten Mitglieder/Nichtmitgl.	Zeit/Beginn
Babyturnen 1 200703-01	6-12 Monate	Sing- u. Fingerspiele für Mütter u. ihre Babies, die im Kursverlauf mit versch. Sportgeräten (Bälle, Rutschen, Schaukeln, Igelbällen u.v.m.) spielen und in niedrigen Aufbauten von Bewegungslandschaften krabbeln und klettern.	Gabi Lerche	36,- / 36,- € 10 x 1 Std.	Donnerstags 9:00-10:00 Uhr Beginn: 22.03.2007
Babyturnen 2 200703-02	12-18 Monate	Wir beginnen mit einem Begrüßungskreis und singen Lieder. Danach folgt ein wechselnder Aufbau von niedrigen Bewegungslandschaften. Die Kinder sammeln Bewegungserfahrungen. Im 2. Kurs lernen sie Klettern Hüpfen, Springen. Abschluss: Schlusskreis mit Sing- und Bewegungsspielen.	Gabi Lerche	36,- / 36,- € 10 x 1 Std.	Donnerstags 10:00-11:00 Uhr Beginn: 22.03.2007
Beckenboden - - fit - - 200701-03 NEU!	Erwachsene Frauen	Entdecken Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur! Lernen Sie Ihren Körper über Kräftigungs- Wahrnehmungs- u. Entspannungsübungen besser kennen	Marion Dannhauer	65,- / 82,- € 10 x 1 Std. B	Montags 11:15-12:15 Uhr
Beckenboden 200708-03	Erwachsene Frauen	Entdecken Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur! Lernen Sie Ihren Körper über Kräftigungs- Wahrnehmungs- u. Entspannungsübungen besser kennen	Susanne Sagebiel	55,- / 65,- € 3 x 3 Std.	3 x samstags 14:30-17:30 Uhr
Englisch 200702-04	Erwachsene Anfänger/ Fortgeschritt./ Conversation	Englisch mit viel Freude neu erlernen oder auf- frischen? In Gruppen von 12-15 Lernwilligen	Barbara Ronnebaum	57,- / 73,- € 10 x 1,5 Std.	Dienstags-/ Donnerstagmorgen
Französisch 200703-05	Erwachsene Anfänger/ Vorkenntnisse	Bonjour! Wir lernen Französisch in Situationen wie »im Hotel«, »im Restaurant«, »beim Einkaufen« usw. Dabei haben wir viel Spaß und praktizieren intensiv Hören und Sprechen. Als zukünftiger Frankreichreisender können Sie hier viel Nützliches lernen! Auch zur Auffrischung ihrer Französischkenntnisse ist dieser Kurs hervorragend geeignet.	Raya Hauschild	57,- / 73,- € 10 x 1,5 Std.	Montagmorgen 10:00-12:00 Uhr Beginn: 19.3.2007
Inlineskating - IKA 1 - 200704-08	Kinder – Anfänger 1 (ab 6 Jahre)	Kinder erlernen spielend solide Basistechniken in den Bereichen: Vorwärtsfahren, Kurven- fahren und Bremsen. Angst vor Stürzen werden ihnen durch aktives Fallen genommen.	Beate Jauert	36,- / 46,- € 6 x 1,5 Std.	Sonntags 15:30 - 17:00 Uhr Beginn: 15.04.2007
Inlineskating - IKA 2 - 200704-09	Kinder – Anfänger 2	Aufbauend auf den 1. Kurs zielt dieser Kurs auf die Verbesserung der Basistechniken Kurvenfahren, Bremstechnik, kleine Sprünge, Rückwärtsfahren.	Beate Jauert	36,- / 46,- € 6 x 1,5 Std.	Sonntags 17:00-18:30 Uhr Beginn: 15.04.2007
Inlineskating - IEA 1 - 200704-10 NEU!	Erwachsene – Anfänger 1	Mit Spaß und Musik Inlineskaten lernen! Erwachsene erlernen solide Basistechniken in den Bereichen: Vorwärtsfahren, Kurvenfahren und Bremsen. Angst vor Stürzen wird durch aktives Fallen genommen.	Angelika Böttcher	36,- / 46,- € 6 x 1,5 Std.	Freitags 18:30-20:00 Uhr Beginn: 20.04.2007
Inlineskating Familienkurs - IFA - 200704-10	Kinder mit ihren Eltern Anfänger 1+2	Mit Spaß und Musik Inlineskaten lernen! Kinder lernen bzw. vertiefen gemeinsam mit ihren Eltern die Basistechniken in den Bereichen: Vorwärts- fahren, 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: 14.04.2007
Klettern - KKA - 200703-11	Kinder – Anfänger	An einer 8 Meter hohen Kletterwand lernt Ihr mit einem erfahrenen Trainer und viel Spaß die Technik des Kletterns kennen. Die Sicher- heit steht dabei an erster Stelle. Die Ausrüstung wird gestellt.	Janet Adam	70,- / 78,- € / 81,- € 6 x 2 Std.	Donnerstags 17:00-19:00 Uhr Beginn: 29.3.2007

Kurse!

im Walddörfer Sportverein! Frühling 2007

Achtung: Kursanmeldungen mit einmaliger Einzugs ermächtigung bitte auf dem Kursanmeldeformular an die Adresse des Walddörfer Sportvereins, Halenreihe 32, 22359 Hamburg oder per Fax 64 50 62 10.

Service-Büro ☎ 64 50 62 0

B = Einige Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kursgebühr

– Stand 5. März 2007 –

Kursangebot/ Kursnummer	Zielgruppe	Inhalt	Kursleiter/in	Kosten Mitglieder/Nichtmitgl.	Zeit/Beginn
Klettern - KKF - 200703-12	Kinder – Fortgeschritt.	An einer 8 Meter hohen Kletterwand vertiefen wir mithilfe eines erfahrenen Trainers mit viel Spaß die Technik des Kletterns. Die Sicherheit steht dabei an erster Stelle. Die Ausrüstung wird gestellt.	Katja Keller	70,- / 78,- € 6 x 2 Std.	Freitags 16:00-18:00 Uhr Beginn: 30.03.2007
Klettern - KEF - 200703-14	Erwachsene – Fortgeschritt.	An einer 8 Meter hohen Kletterwand vertiefen wir mithilfe eines erfahrenen Trainers mit viel Spaß die Technik des Kletterns. Die Sicherheit steht dabei an erster Stelle. Die Ausrüstung wird gestellt.	Peter Berger	70,- / 78,- € / 81,- € 6 x 2 Std.	Mittwochs 20:00 - 21:45 Uhr Beginn: 28.3.2007
Nordic Walking 200703-16	Jugendliche/ Erwachsene	Mit diesem hervorragenden Ganzkörpertraining an der frischen Luft werden Sie fit! Sie bekommen eine Einführung in die Technik und erfahren spezielle Dehn- und Kräftigungs- übungen. Die Stöcke werden gestellt.	Claudia Bigger	Workshop WE 34,- / 40,- € 2 x 3 Std.	Wochenendkurs Samstags: 3.3.07 14:00-17:00 Uhr Sonntags: 4.3.07 10:00-13:00 Uhr
Nordic Walking 200704-18	Jugendliche/ Erwachsene Anfänger	Beschreibung siehe oben!	Raya Hauschild	Abendkurs 42,- / 50,- € 2 x 2 Std. 6 x 1 Std. B	Abendkurs Donnerst. 19:00-20:00 Uhr Beginn: 19.04.2007
Nordic Walking 200703-17	Jugendliche/ Erwachsene	Beschreibung siehe oben!	Andrea Dettmer	Morgenkurs 50,- / 58,- € 8 x 1,5 Std. B	Morgenkurs Mittwoch 09:00-10:30 Uhr Beginn: 21.03.2007
Präventive Rückenschule 200702-19	Erwachsene/ Anfänger	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	Abendkurs 67,- / 82,- € 10 x 1,5 Std. B	Mittwochs 20:30-22:00 Uhr Beginn: 23.05.2007
Präventive Rückenschule 200705-19	Erwachsene/ Anfänger	Beschreibung siehe oben!	Gabriele Fiebig	Morgenkurs 67,- / 82,- € 10 x 1,5 Std. B	Freitags 09:00-10:30 Uhr Beginn: 25.05.2007
Qigong 200704-33 NEU!	Erwachsene/ Anfänger	Gemeinsam mit der DAK bietet der Walddörfer Sportverein den Kurs Qigong an: Qigong ist mehr als Sport. Die einzigartige Kombination von Bewegung, Atmung und Meditation verbes- sert die Funktion beinahe aller Körpersysteme. Hier wird die eigene Lebensenergie gepflegt und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert.	Ute Hiesener-Sprick	Morgenkurs 86,- / 98,- € 10 x 1,5 Std. B	Montags 11:00-12:30 Uhr Beginn: 16.04.2007
Schwimmschule Anfänger 200612-20	Kinder ab 6 Jahre	Spielerisches Schwimmen lernen in Kleingruppen mit 5 bis 6 Kindern. Frühzeitige Anmeldung erforderlich! (Frau Grantz, Tel. 601 57 77)	Beate Jauert	100,- € 15 x 30 Min.	Dienstag-, Mittwoch- u./od. Freitagnachm. im Senator Neumann Heim / Schwimmbad
Schwimmschule Fortgeschrittene 200612-21	Kinder ab 7 Jahre	Anschlusskurs	Beate Jauert	50,- € 15 x 30 Min.	Mittwochnachmittag im Senator Neumann Heim / Schwimmbad

Kurse!

im Walddörfer Sportverein! Frühling 2007

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

Service-Büro ☎ 64 50 62 0

B = Einige Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kursgebühr

– Stand 5. März 2007 –

Kursangebot/ Kursnummer	Zielgruppe	Inhalt	Kursleiter/in	Kosten Mitglieder/Nichtmitgl.	Zeit/Beginn
Time to Dance 200701-22	Erwachsene/ Anfänger	Tanze dich fit! 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) 8 x 1,5 Std.	Sonntags 14:00-15:30 Uhr Beginn: 07.01.2007
Time to Dance 200701-23	Erwachsene/ Fortgeschritt.	Aufbaukurs zu Kurs 1	Waltraut und Bernd Heinze	30,- / 40,- € (pro Person) 6 x 1,5 Std.	Sonntags 15:30-17:00 Uhr Beginn: 07.01.2007
Latin Teens 200704-30	Teens/ 13-17 Jahre, paarweise oder solo	Unsere kubanische Trainerin heizt ordentlich ein mit Salsa und Merengue für Jugendliche! Zu Latinomusik werden Tanzschritte geübt, die dann zu lebendigen und energiegeladenen Choreographien weiterentwickelt werden. Es werden Tanzelemente aus Salsa, Bachata, Merengue und dem modernen Reggaeton gemischt.	Camilla Vaillant	28,- / 39,- € 5 x 1,5 Std.	Freitags 17:00-18:30 Uhr Beginn: 13.4.2007 + 25.5.2007
Latin Mix 200704-31	Erwachsene/ Absolute Beginner, paarweise oder solo	Für absolute Beginner! Unsere kubanische Trainerin vermittelt mit viel Spaß allen Einsteigern die Basics des Salsatanzes. Schritt für Schritt lernen die Teilnehmer, einzeln und paarweise die verschiedenen Grundschritte der Salsa, Bachata und Merengue.	Camilla Vaillant	37,- / 49,- € 5 x 1,5 Std.	Freitags 18:30-20:00 Uhr Beginn: 13.4.2007 + 25.5.2007
Latin Fun 200704-32	Fortgeschritt./ paarweise oder solo	Für alle mit Salsa-Vorkenntnissen! In diesem Kurs geht es darum, schöne Figuren und Kombinationen zu lernen und zu üben. Außerdem tanzt die Gruppe gemeinsame aufregende Choreographien zu moderner Salsamusik. Der Spaß am Tanzen und an der Musik steht im Vordergrund.	Camilla Vaillant	37,- / 49,- € 5 x 1,5 Std.	Freitags 20:00-21:30 Uhr Beginn: 13.4.2007 + 25.5.2007

Zuschüsse für Präventions- und Rehabilitationsmaßnahmen im Walddörfer SV



Walddörfer SV

Einige Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten von Präventions- und Rehabilitationsmaßnahmen. Der Walddörfer SV bietet qualitativ hochwertige, bezuschussungswürdige und preiswerte Angebote. Bitte erkundigen Sie sich bei unserem Mitgliederservice im Walddörfer Sportforum.

Aufgrund des freien Wettbewerbs der Krankenkassen gibt es leider keine allgemeinverbindlichen Regeln für die Zuschüsse von Krankenkassen für ambulante Präventions- und Rehabilitationsmaßnahmen. Jede Krankenkasse beurteilt die Frage der Kostenübernahme anders. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, welche Angebote bezuschusst werden.

Unsere gesundheitsorientierten Angebote werden von zertifizierten Physiotherapeuten, Diplom-Trainern und Diplom-Sportlehrern durchgeführt - soweit medizinisch notwendig unter ärztlicher Aufsicht.

Sofern Sie ein Bonusheft Ihrer Krankenkasse besitzen, bestätigen wir Ihnen auch gerne die Mitgliedschaft und Teilnahme an den Sportangeboten im Walddörfer SV.

Wir alle müssen uns zunehmend selber um Erhalt und Wiederherstellung unserer Gesundheit bis ins hohe Alter kümmern. Unsere gesundheitsorientierten Sportangebote fördern und erhalten die Gesundheit von Körper, Geist und Seele und können zum anderen bei den unterschiedlichsten Krankheiten oder Problemfällen helfen wie z.B. bei Herzproblemen, Rückenschmerzen, Asthma, Osteoporose, Rheuma, Gelenkproblemen.

Walddörfer Sportverein

Bereich Gesundheitssport, Gesundheits- und Fitness-Studio

Kursanmeldung



Walddörfer SV

Halenreihe 32 - 34
22359 Hamburg

Tel.: 040 / 64 50 62 - 0
Fax: 040 / 64 50 62 - 10

www.walddoerfer-sv.de
info@walddoerfer-sv.de

Walddörfer SV
Halenreihe 32

22359 Hamburg

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem Kurs / folgenden Kursen an. Für die Zeit des Kurses / der Kurse werde ich hiermit Mitglied im Walddörfer SV, die Mitgliedschaft endet mit Ablauf des Kurses / der Kurse.

Als Mitglied im Walddörfer SV melde ich mich zu folgendem Kurs / folgenden Kursen an.

Den Anordnungen der leitenden Person werde ich Folge leisten. Anmeldungen werden nicht schriftlich bestätigt. Im Zweifelsfalle frage ich im Walddörfer Sportforum nach. Die Daten werden nach den Bestimmungen des Datenschutzes nur für interne Zwecke verwendet. Die Anmeldung incl. der Einzugsermächtigung muss mindestens 10 Tage vor Kursbeginn eingegangen sein. Die Teilnahmebedingungen für Kurse werden von mir anerkannt.

Kurstitel Kursnummer

Kurstitel Kursnummer

Name, Vorname

Geburtsdatum weiblich männlich

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Telefon (tagsüber) E-Mail

Hamburg, Unterschrift / ggf. gesetzl. Vertreter

Einmalige Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich den Walddörfer SV zum einmaligen Einzug des Teilnehmerentgeltes für den oben angegebenen Kurs von meinem folgenden Konto.

Bankleitzahl Kontonummer

Bankbezeichnung

Kontoinhaber

Betrag Euro Unterschrift

Sofern keine Einzugsermächtigung erteilt wird, ist das Teilnehmerentgelt zzgl. 3,00 Euro Bearbeitungsgebühr unaufgefordert mindestens 10 Tage vor der ersten Kursstunde dem Walddörfer SV (Konto 1217 197 431, BLZ 200 505 50, Hamburger Sparkasse) zu überweisen. Die Kopie der Überweisung ist dem Trainer bei der ersten Kursstunde vorzulegen.

➔ EIN WINTERSPORTTAG IN NORDDEUTSCHLAND

»Wieso habt ihr in Hamburg denn Ski- und Snowboardlehrer?«

Diese Frage kommt sicher vielen Hamburger Ski- und Snowboardübungsleitern bekannt vor. Doch seit vielen Jahren gibt es in Hamburg die Frühjahrsferien im März.

Der Walddörfer SV bietet in den mittlerweile nur noch als Skiferien bekannten zwei Wochen im März Jugend- und Familienreisen in die Alpen an. Natürlich werden dafür auch Reiseleiter benötigt, die für diese zwei Wochen in die Rolle von Ski- und Snowboardlehrern schlüpfen. Neben der Ausbildung zum Übungsleiter durch den Verband Hamburger Skivereine (VHSV) bietet der Walddörfer SV für seine Übungsleiter regelmäßig Reiseleiterseminare an.

Im letzten Januar machte sich eine große Gruppe der aktiven Übungsleiter auf den Weg in den Snowfunpark Wittenburg. Zunächst eine komische Vorstellung: einen Wintersporttag in Norddeutschland erleben. Doch standen auch erstmal andere Punkte auf dem Programm, bevor es dann wirklich in den Schnee ging. Die Märzferien rückten näher und so war die Reiseorganisation ein zentrales Thema. Ein weiteres Highlight war eine Einheit zur Ersten Hilfe im Wintersport. Natürlich kam der Spaß selbst bei ersten Themen nicht zu kurz, was sicherlich auch daran gelegen hat, dass eine große Gruppe Bekannter und Freunde zusammentraf, die ein gemeinsames Hobby miteinander verbindet: der Wintersport.

Am Ende eines langen Seminarnachmittages wartete ein leckeres Abendessen, bevor es dann dick eingepackt in den Schnee ging. Alle tobten sich kräftig aus, einige beeindruckten mit schnellen Buckelpistenfahrten den Rest der Gäste und nach der ausgelassenen Fotosession wusste die ganze Halle, dass der Walddörfer SV der Skihalle gerade einen Besuch abstattete. Am Ende des Tages wurde auch gar nicht mehr gefragt, ob es denn nun merkwürdig sei, einen Wintersporttag in Norddeutschland zu erleben und weshalb wir in Ham-

burg Ski- und Snowboardlehrer brauchen, haben wir schon immer gewusst.

Sollte diese kleine Geschichte euer Interesse geweckt haben, auch mal zu den Reiseleiterinnen und Reiseleitern gehören zu wollen, dann **meldet euch doch einfach in der Skiabteilung des Walddörfer Sportvereins**. Über neue motivierte Wintersportler freuen wir uns immer.

SONNENBANK
Ergoline Classic 450 Super Power Ultra
 42 UV-Lampen Turbo-Power und 4 Gesichtsbräuner á 400 Watt
 5 Min. = 2,- € • 8 Min. = 3,- € • 11 Min. = 4,- € • 14 Min. = 5,- €

MASSAGEN BEI ARETTA MÜLLER
Seit September gibt es neue Preise!

- 25 Minuten-Massage für 20,- €
- 40 Minuten-Massage für 30,- €
- 60 Minuten-Massage für 40,- €
- Fußreflexzonen-Massage für 30,- €
- NEU:** Kopf- und Nackenmassage für 20,- €

Gutscheine und Abos sind für alle Massagen erhältlich.
 Termine nach telefonischer Vereinbarung unter Tel. 639 44 674

Teilnahmebedingungen für die Kurse

Anmeldungen: Anmeldungen sind nur mit ausgefüllten Kursanmeldeformular, per Post, per Fax oder per E-Mail nach Veröffentlichung unserer Ankündigungen möglich. Kursanmeldungsformulare sind am Empfang des Walddörfer SV erhältlich bzw. sind den Kursankündigungen beigelegt. Ihre Anmeldung bearbeiten wir in der Reihenfolge des Eingangs. Anmeldungen können nur dann berücksichtigt werden, wenn im gewünschten Kurs noch Plätze frei sind. Im Falle einer Absage werden Sie von uns telefonisch benachrichtigt. Anmeldungen werden nicht schriftlich bestätigt.

Probestunde: Bei Kursen gibt es keine Probestunde. Sollten Sie Fragen bezüglich der Kursinhalte haben, nutzen Sie bitte die Möglichkeit der persönlichen Beratung im Walddörfer Sportforum, Halenreihe 32, 22359 Hamburg.

Kursgebühr: Mitglieder zahlen eine geringere Kursgebühr als Nichtmitglieder. Eine Ermäßigung ist im Kursbereich nicht möglich. Mit Ihrer Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung der Kursgebühr per einmaliger Einzugsermächtigung. Die Kursgebühr wird vom Walddörfer SV zwei Wochen vor Kursbeginn vom angegebenen Bankkonto abgebucht. Falls der Walddörfer SV die Kursgebühr nicht vom angegebenen Konto einziehen konnte, werden die Rücklaufgebühren der Bank und eine zusätzliche Bearbeitungsgebühr von 3,- Euro erhoben. Sofern keine Einzugsermächtigung erteilt wird, ist das Teilnehmerentgelt zzgl. 3,- Euro Bearbeitungsgebühr unaufgefordert mindestens 10 Tage vor der ersten Kursstunde dem Walddörfer SV (Konto 1217 197 431, BLZ 200 505 50, Hamburger Sparkasse) zu überweisen. Die Kopie der Überweisung ist dem Trainer bei der ersten Kursstunde vorzulegen. Absage: Sollten Sie nicht an dem gebuchten Kurs teilnehmen können, melden Sie sich bitte unbedingt fristgerecht, d.h. mindestens eine Woche vor Kursbeginn, schriftlich ab. Maßgebend ist das Eingangsdatum am Empfang des Walddörfer Sportvereins, Halenreihe 32, 22359 Hamburg. Mündliche Absagen können wir leider nicht akzeptieren. Wird diese Rücktrittsfrist von 7 Tagen nicht eingehalten, sind Sie zur Zahlung des vollen Kursbetrages verpflichtet. Falls ein Kurs ganz oder teilweise nicht in Anspruch genommen wird, ist eine Erstattung nicht möglich.

Kursausfall: Kommt ein Kurs nicht zustande, überweist Ihnen der Walddörfer SV unverzüglich ohne Aufforderung, spätestens zum Zeitpunkt des geplanten Kursbeginns, die gezahlte Kursgebühr zurück. Bei Trainingsausfällen wie z.B. durch Schließung der Schulturnhallen, Plätze und anderer Trainingsstätten, Umbau-, Renovierungsarbeiten, Krankheit, ist eine Erstattung leider nicht möglich.

Datenschutz: Ihre personenbezogenen Daten, die Sie uns zur Verfügung gestellt haben, verwenden wir ausschließlich intern, einen Weitergabe findet nicht statt. Wir verwenden die Daten zur Erbringung unserer Leistung und für Ihre zukünftige Betreuung mit Information über Angebote des Walddörfer SV.

Teilnahmebescheinigung: Wünschen Sie eine Teilnahmebescheinigung über die Kursteilnahme, wenden Sie sich bitte an unseren Empfang im Walddörfer Sportforum, Halenreihe 32, 22359 Hamburg.

Haftung: Unsere Mitglieder sind nach den Versicherungsbedingungen des Hamburger Sportbundes e.V. haftpflicht- und bei dauerhafter Erwerbsminderung unfallversichert. Bei Sportunfällen zahlt die Behandlung die eigene Krankenkasse. Die Teilnehmer besuchen unsere Kurse auf eigene Gefahr. Der Walddörfer SV übernimmt keine Haftung für Unfälle und /oder Beschädigungen oder Verlust von Sachen der Teilnehmer, es sei denn, dass der Walddörfer SV den Unfall der Person, die Beschädigung oder den Verlust der Sachen vorsätzlich oder grob fahrlässig herbeigeführt hat.

Kursleitung: Den Anordnungen der Trainern ist Folge zu leisten. Der Walddörfer SV behält sich vor, aus wichtigen Gründen einen anderen als den angekündigten Trainer einzusetzen.

Wir starten gemeinsam in den Frühling



Nordic - Walking - Day



Einführungskurs mit Beratung

Sonntag, 22. April 2007

Start: Am Sportforum Halenreihe 32-34
Zeit: Von 10 bis 13 Uhr jeweils alle halbe Stunde 10.00, 10.30, 11.00.....

Kosten : keine
Stöcke werden gestellt, eigene können eingesetzt werden.

Information im Walddörfer Sportforum Halenreihe 32, 22359 Hamburg, Tel.: 64 50 62 - 0

K.S.04

Die persönliche Herausforderung auch Sie können es schaffen...



Das Deutsche Sportabzeichen

Training und Abnahme
Ab Mai bis September 2007

Jeden 1. und 3. Dienstag des Monats von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr im Allhorn Stadion.
Eingang Ahrensburger Weg 28.

Mai		Juni		Juli		August		September	
8. LA	5. LA	3. LA	7. LA	4. LA	22. LA	19. LA	17. LA	21. LA	18. LA
---	---	7. Schw.	25. Schw.	---	---	---	---	---	---

Schwimmen 10 Uhr im Freibad Bargeheide (Sonnabend)

Sportabzeichen - Verleihung
Dienstag, 13. November 07, 18 Uhr im Sportforum, Clubraum 1
Ansprechpartnerin:
Elke Gutjahr Tel.: 604 71 65

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

K.S. 00

VEREINSMEISTERSCHAFT IM ROCK´N´ROLL



Katrin Jürs und Markus Kaluza

Sonntag den 22.04.2007, ab 15 Uhr

- in der Halle in der Eulenkrugstraße 166
- neben zahlreichen Kinderpaaren gehen auch die erwachsenen Sportler an den Start

Aber hier wird zu Beginn der Veranstaltung gelost, wer mit wem tanzt. Für Überraschungen ist also gesorgt!

Der Eintritt ist frei und Gäste sind herzlich willkommen!



Neue Gruppe Kinderturnen

Für Kinder von 4 bis 5 Jahren

Freitags, von 15.00 bis 16.00 Uhr

Turnhalle in der Schule an den Teichwiesen Saseler Weg 30

Übungsleiterin:
Raya Hauschild

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

K.S.01

LEICHTATHLETIK HAMBURGER HALLENMEISTER-SCHAFTEN

Die neue Leichtathletikhalle in Hamburg-Alsterdorf wurde am 29.11.2006 eingeweiht und kann seitdem von allen Leichtathleten aus Hamburg und der näheren Umgebung für das Training und den Wettkampf genutzt werden.

Fast 50 Jahre haben »Generationen« von Leichtathleten gewartet, bevor nun endlich die tolle und einmalige Halle gebaut wurde. Natürlich wurden hier erstmalig unter besten Bedingungen die Hamburger Meisterschaften durchgeführt.

Das harte Training zahlte sich aus.

Erste Plätze erreichten:

- bei den Senioren über 3000 Meter Lars Tolzke
- bei den SchülerInnen über 60 Meter Caroline Scholl, über 2.000 m Denise Garvs über 1000 m Marc Steenhagen
- im Weitsprung Kilian Kunkel und Katja Willrodt
- im Hochsprung Marie Ellermann

W. Kucklick

NUR FLIEGEN IST SCHÖNER ... FAMILIENREISE SAAS ALMAGELL

Unter diesem Motto brachte uns ein Flieger hoch über den Wolken von Hamburg nach Zürich, von dort ging es per Bus immer höher in die Berge nach Saas Almagell.

Die Freude bei der Ankunft war groß, dass auch auf Ortshöhe rund um's Hotel Schnee zu sehen war! In diesem Winter waren schließlich schon einige Befürchtungen zum Thema Schnee berechtigt!

Nach drei Tagen im Skigebiet von Saas Almagell ging's fortan hoch auf den Gletscher von Saas Grund, der uns mit fantastischen Pistenverhältnissen, beständiger Sonne und gemütlichen Hütten verwöhnte.

Beim nächtlichen Rodelrennen in Almagell wurden die selbsternannten Favoriten Meike und Peter gleich nach dem Start abgedrängt und Meike konnte nur mit großer Mühe aus dem Abgrund auf die Rodelbahn hochkrabbeln.

Was für ein Spaß auf dieser langen und schnellen Rodelstrecke!



Beim gemeinsamen Skirennen aller Teilnehmer und Reiseleiter auf der permanenten Rennstrecke in Saas Almagell konnten sich einige Kids nachdrücklich für die Jugendtrainingsfahrt des VHSV (Verband Hamburger Skivereine) im Oktober empfehlen!

Die Skitour brachte neben viel Spaß in stimmungsvoller Ambiente auch den Nachweis, dass man sich Getränke auch mit Hilfe von Ski oder Snowboard einfütten lassen kann!

Peter Rammelt



Links: Caroline Scholl (W14), Hamburg Hallenmeisterin »60 m«, Rechts: 4. Platz Luisa Schypula

GRILLFEST FÜR DIE TANZSPORT-ABTEILUNG

Die Tanzsportabteilung veranstaltet wie schon im letzten Jahr für ihre Mitglieder am 24. Juni 2007 ein Grillfest, an dem hoffentlich viele Ehepaare aus allen Tanzkreisen teilnehmen werden. Im Rahmen dieses Festes besteht auch die Möglichkeit das »D TSA« abzulegen. Also unbedingt den Termin vormerken und mit den Trainern absprechen, ob ihr auch an der D TSA - Abnahme teilnehmen wollt.



Walddörfer SV

RST Radsport Team Walddörfer

Deutsches Radsportabzeichen 2007

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

Deutsches Radsportabzeichen find ich cool

Leistungsnachweis in 6 Altersklassen für Bronze, Silber u. Gold

Ich bin dabei!!

Information u. Auskunft für Erwachsene
Kurt Schmidt Tel.: 603 98 59

TRAINERWECHSEL IN DER TUNIERSPARTE

Seit Januar 2007 wurde das Training im Walddörfer SV von Tanja Larissa und Thomas Fürmeyer, den 5-fachen Deutschen Meister der Professionals über 10 Tänze und Kür und 3-fachen Europameister über 10 Tänze, die sich bereits in den letzten Jahren das Training mit unseren ehemaligen Trainern Klaus und Gitta Gundlach teilten, vollständig übernommen. Beide haben seit 2004 die Trainer A-Lizenz und verfügen nach Beendigung ihrer aktiven Tanzkarriere jetzt über mehr Zeit, ihr großes Wissen an die Paare weiter zu geben.

Wir wünschen den Fürmeyer's alles Gute für eine erfolgreiche Trainerstätigkeit im Walddörfer SV.

(WB; Foto: Anna Leste)

Tanja Larissa und Thomas Fürmeyer, 5-fache Deutsche Meister der Professionals in über 10 Tänze und Kürren.



HAMBURGER BREITENSORTMEISTER

Am Sonntag, den 25.02.07 wurde im Farmsener TV um den Hamburg Pokal getanz. Diese gewissermaßen Hamburger Meisterschaft der Breitensportler, die leider 2005 mangels Paare nicht stattfinden konnte und auch 2006 nur knapp an einer Absage vorbeigeschrammt ist, konnte am Sonntag stattfinden, da alle Wettbewerbe offen ausgetragen wurden.

Michel Vila Costa und Sabrina Blunk vom Walddörfer SV starteten in dem Standard-Wettbewerb ab 18 Jahre mit 4 Paaren und gewannen überragend dies Turnier mit der Traumnote von 15 »Einsen«. Sie wurden so »Hamburger Meister« und konnten verdient den Hamburg-Pokal mit nach Hause nehmen. (WB; Foto: Borchard)



Michel Vila Costa und Sabrina Blunk (links im Bild) wurden Hamburger Breitensport Meister.

SIEGER IM DISCOFOX BREITENSORT WETTBEWERB

Am Sonntag, den 18.02.07 wurde im SV Lurup ein Discofox Wettbewerb durchgeführt. Es waren elf Paare an den Start gegangen, unter anderem auch Bendix Hartwig und Berit Koch vom Walddörfer SV. Die Beiden haben in allen Runden hervorragend getanzt und haben den Wettbewerb mit fast allen Einsen gewonnen.

2. Platz Jörg von dem Bussche/Maren Langfeldt vom Tanzsport-Club »Blau-Weiß« Hohenweststedt

3. Platz Oliver Westedt/Ulla-Britt Oestmann vom ADTV Tanzschule »Ring 3« Hamburg

(WB)



BIKE ON!
2007



RST Walddörfer
Hamburg



Walddörfer SV

Vorankündigung BIKE ON 21.04.2007

Der Walddörfer SV möchte alle einladen, die Spaß am Radfahren haben, zum bundesweiten Auftakt der Radsaison 2007. Wir starten mit einer gemütlichen ca. 20 km Tour durch die wunderschöne Landschaft in Hamburgs Nordosten, auf befestigten Forst- und Wanderwegen.

Tagesablauf:

- 13.30 Uhr Eintreffen der Teilnehmer vor dem Walddörfer Sportforum Halenreie 32, 22359 Hamburg
- 13.45 Uhr Begrüßung, Einweisung und letzte Information zur Radstrecke
- 14.00 Uhr Start der 20 km Radtour
- 15.30 Uhr Rahmenprogramm: Indoor Cycling, Fahrrad-Parkour und vieles mehr.

Getränke



Strecke :
U- Bahn Wanderweg
Volksdorf- Ohlstedt.
Schule am Walde
Kupferredder
Mehlhopweg
Wohldorf Wald (Pfeile)
Ole Boomgaarden
Brückkamp
Duvenstedter Brook (Pfeile)
Duvenstedter Triftweg
Schäferkoppel
Herrenhausallee
Wohldorf Wald (Pfeile)
Senatorenstieg
Schule am Walde
U-Bahn Wanderweg
Ohlstedt-Volksdorf.

Start u. Ziel
Walddörfer Sportforum
Halenreie 32

AS Cup in Minden – Gelungener Jahresauftakt am 14. Januar 2007

Beim ersten Turnier des Jahres 2007 erreichten die Walddörfer SV-Muskeltiere zwei Platzierungen auf dem Treppchen. Anne Kerstin Knapp errang im Damenflorett der A-Jugend Gold, Jonas Rathmann sicherte sich bei den Herren die Bronzemedaille.

Deutschlandpokal 2007 – Walddörfer SV gewinnt in Bergedorf

Die Damenflorettmannschaft (Isabel Dahms, Anne Kerstin Knapp, Lena Turau) hat in der ersten Runde des bundesweit ausgetragenen Deutschlandpokals einen Auswärtssieg eingefahren. Mit einem deutlichen 4:5 zu acht besiegte die Walddörfer SV-Mädels die Fechterinnen der TSG Bergedorf. Die Herrenmannschaften hatten in dieser Runde ein Freilos, so dass alle Mannschaften der Volksdorfer in der zweiten Runde stehen.

Deutsche Meisterschaften der Aktiven – WSV auf Visite in Tauberbischofsheim

Bei den Deutschen Mannschaftsmeisterschaften der Aktiven im Florettfechten am 21. Januar 2007 konnte die Walddörfer SV-Herrenmannschaft (Nils Clausen, Patrick Pampel, Adrian Zorndt) in der Vorrunde einen Sieg gegen die Mannschaft aus Solingen verbuchen. Leider reichte es am Ende ganz knapp nicht für den Einzug ins Finale der besten Acht. Die Herren belegten schließlich den

zehnten Platz. Die Damenmannschaft (Friederike Hertwig, Anne Kerstin Knapp, Lena Turau) wurde 12. Diese Erfolge zeigen, dass die Mannschaften sich auch im bundesweiten Vergleich nicht verstecken müssen.

Einladungsturnier in Hitzacker

Aufstehen um fünf Uhr in der Früh: Nach einer langen Odyssee durch das Herzogtum Lauenburg konnten die Fechterinnen und Fechter des Walddörfer SV am 3. Februar 2007 mehrere Podestplätze ergattern. Im Damenflorett der A-Jugend belegte Anne Kerstin Knapp den ersten Platz, Friederike Hertwig wurde Dritte und Isabelle Ramme-Adler komplettierte den Erfolg als Vierte. Bei den Herren konnte sich Christian Nagel den dritten Platz sichern, Fritz Töben erkämpfte sich Rang 4. – Herzlichen Glückwunsch!

Türmchenturnier in Lübeck - Erfolgreicher Besuch der Marzipan-Stadt

Auch beim 1. Türmchenturnier in des HFC Lübeck waren die Fechterinnen und Fechter des WSV am 04. Februar 2007 erfolgreich. Christian Nagel und Daniel Gerckens boten im Herrenflorettwettkampf der Jugend-B ein spannendes Finalgefecht. Christian konnte sich knapp mit 10:7 gegen Daniel durchsetzen. Neben vielen weiteren erfreulichen Platzierungen konnten Fritz Töben und Lennart Wollenhaupt das Podest besteigen und eine Medaille in Empfang nehmen.

Johannes Marcks



Anne Kerstin Knapp errang im Damenflorett der A-Jugend Gold.

➔ MEHR ALS 30 JAHRE FÜR DEN VOLKSDORFER FECHTSPORT!

Wolfgang Herrmann wird 80!

Seit über 30 Jahren ist Wolfgang Herrmann für die Fechtabteilung im Walddörfer SV das, was man gerne die gute Seele nennt.

Geweckt wurde sein Interesse für den Fechtsport wie bei so vielen Ehrenamtlichen durch die fechterische Laufbahn seines Sohnes Lutz in den 70er Jahren.

Vom Klingensport fasziniert, war er bald nicht mehr nur betreuender Vater, sondern gehörte zu den Eltern, die selber Fechten lernten. Als Allrounder entwickelte er sich zum Florett- und Degenfechter, wobei der persönliche Wettkampferfolg bei ihm nie im Vordergrund stand.

Stattdessen übernahm er zunehmend Verantwortung für den Verein, wurde in den 80er Jahren zum zweiten Vorsitzenden der Fechtabteilung gewählt, führte bis in die 90er Jahre das Meldgeldkonto und konnte aufgrund seiner beruflichen Tätigkeit als Handelsvertreter regelmäßig Präsente für Turniere stiften.

Ein Thema war ihm, bedingt durch seine eigene fechterische Entwicklung, besonders wichtig: Der Volksdorfer leitete mehrere Anfängergruppen für Erwachsene und brachte zuletzt 2001 Eltern, die ihren Kindern nahefeiern wollten, das Fechten bei. Die Fechterinnen und Fechter des Walddörfer SV haben ihn dafür im selben Jahr mit dem Wanderpokal für den »Fechter des Jahres« geehrt.

Heute nimmt sich der Jubilar mehr und mehr Zeit für seine Familie, seine Leidenschaft fürs Wandern und für gute Weine.

Als Fechter ist er immer noch ein anerkannter Trainingspartner und nimmt weiterhin motivierend und beratend als inoffizieller »Ältestenrat« an allen Trainer- und Vorstandssitzungen der Fechtabteilung teil.

Am 13. März feierte Wolfgang Herrmann seinen 80. Geburtstag - Die Fechtabteilung im Walddörfer SV gratuliert zum Geburtstag und wünscht für die Zukunft alles Gute!

Johannes Marcks



Wolfgang Herrmann feierte am 13. März 2007 seinen 80. Geburtstag.

Die 1. Mannschaft der Badmintonabteilung des Walddörfer SV hat den größten Erfolg in der über 50-jährigen Geschichte der Badmintonabteilung geschafft: am Wochenende 20./21. Januar gewann sie in den Play-Offs der Landesliga die beide letzten Spiele und wurde zum ersten Mal Staffelsieger und damit Hamburger Mannschaftsmeister.

Der Erfolg ist umso schöner, da in den Spielen vom Wochenende die beiden Teams jeweils mit 6:2 deutlich geschlagen werden konnten, gegen die man in der Vorrunde die einzigen 3 Punkte abgab.

Die junge Mannschaft (Durchschnittsalter 26 Jahre) konnte schon in der Vorrunde Maßstäbe setzen: 3 Spiele mit 8:0 gewonnen, das hat es in der höchsten Hamburger Spielklasse schon lange nicht mehr gegeben. Denise Holst und Marina Willan bilden in dem Team den starken Damenteil, ohne den man in der Spitze nicht mithalten kann. Mit Hauke Moll, Thomas Rinas, Dirk Barmscheidt, Ole Grudzinski, Sebastian Kopp und Simon Riehm stehen 6 Herren in der Mannschaft, die nahezu jeden Gegner in ihrer Klasse schlagen können. Diese Geschlossenheit ist die Stärke des Teams.

Der Erfolg berechtigt nun zur Teilnahme an den Aufstiegsspielen zur Oberliga Nord im März. Dann trifft man auf die Landesmeister von Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern und Bremen, um die beiden freien Plätze in der überregionalen Liga auszuspielen.

Auch die anderen Mannschaften, in denen man eine Spielgemeinschaft mit dem Ahrensburger TSV gebildet hat, schlagen sich gut. Die 2. und 3. Mannschaft stehen nach Aufstiegen im letzten Jahr in der Verbands- bzw. Bezirksliga im Mittelfeld, die 4. Mannschaft belegt nach 10 von 14 Spielen in ihrer Staffel in der Kreisklasse punktgleich mit dem Tabellenersten einem Aufstiegsplatz.

➔ 21. SENIOREN- WOCHENENDE

Zum 21. Mal fand das Norddeutsche Seniorenwochenende statt, dass von den Vereinen TSV Glinde, TC Rotherbaum und dem Walddörfer SV im Walddörfer SV ausgerichtet wurde. Für den Walddörfer SV starteten Dr. Heino und Mareile Nuppau in dem Senioren III S Turnier und konnten sich über einen hervorragenden dritten Platz freuen. Die Zuschauer haben nicht nur für eine gute Stimmung gesorgt, sondern haben auch hervorragende Leistungen zu sehen bekommen.

Werner Becker



1. Mannschaft der Badmintonabteilung

➔ GELUNGER AUFTAKT

Mit dem internen Trainingslager in der Jugendherberge Rotenburg Wümme gelang der Rock'n'Roll Abteilung ein gelungener Auftakt in die neue Saison. 40 Sportler aller Alters- und Leistungsklassen verbrachten zusammen 2 spannende Tage.

Nach der Zugabfahrt mussten wir zunächst die über die Ufer getretene Wümme überqueren. Die

Größeren warten selber durch das knietiefe, kalte Wasser. Die Kleineren dürfen sich tragen lassen. So war schon für einen heileren Auftakt gesorgt, bevor wir in der Jugendherberge zum Essen begrüßt wurden. Trotz zahlreichen gemeinsamer Trainingseinheiten rundete ein geselliger Abend die Veranstaltung ab, bevor es am nächsten Abend nach noch mehr Training zurück nach Hamburg ging.



Internes Trainingslager der Rock'n'Roll Abteilung.

Wieder einmal ging es nach Dänemark auf eines der beliebtesten und schönsten Badminton-Jugendturniere Europas.

Dabei waren drei unserer Spieler: Patrick, Felix und Vincent. Rund 70 weitere Hamburger hatten sich mit Bus und Autos während des ersten Märzwochenendes auf den gleichen Weg gemacht und trafen Freitagabend in einer der Schulen, in denen man übernachtete, ein. Nach ein paar Sandwiches gingen die Meisten schlafen, da am nächsten Morgen schon um 8 Uhr die Busshuttles zu den verschiedenen Hallen abfuhren.

Solch ein großes Turnier mit rund 1000 Teilnehmern war für viele etwas ganz neues, und als sich alle dann nach einem langen Tag mit vielen Spielen in der Schule wieder trafen, stand Patrick im Einzel und Felix sowohl im Einzel als auch im Doppel im Finale, Vincent hatte den dritten Platz im Doppel erreicht.

Die Finalsiege am Sonntag gingen gut an, Felix holte sich mit seinem dänischen Doppelpartner die Goldmedaille und konnte danach auch sein Einzel für sich entscheiden. Für Patrick sah es erst so aus, als könnte auch er sein Spiel gewinnen, doch war es schwer, bei der lautstarken Unterstützung seines Gegners die Konzentration zu behalten,



Patrick, Felix und Vincent.

und so wurde es nach einem ganz knappen dritten Satz »nur« Silber für ihn.

Auf der Heimfahrt waren dann alle sehr müde, aber glücklich, und freuten sich auf ihr zu Hause.
Simon Riehm

FLAMENCO – FERIA GEGEN SCHICKSALSCHLÄGE

Viel Aufregung, einige Veränderungen und auch viele Schicksalsschläge unter den Flamenco-Frauen

Off habe ich mich gefragt, was ist bloß los mit meinen Schülerinnen. Egal wo ich hinhörte oder was mir mitgeteilt wurde, immer wieder war etwas Schlimmes passiert.

Eine Frau fällt bei dem Herumtollen mit Kindern auf einer Geburtstagsfeier unglücklich hin und musste inzwischen sogar ein zweites Mal am Bein operiert werden. Eine andere hatte eine Knieoperation. Eine Dritte durfte als Opfer eines Verkehrsunfalls zunächst überhaupt keinen Sport treiben. Es folgte noch eine Fußoperation – wohlgermerkt, diese hatte ebenfalls nichts mit dem Tanzen zu tun, allerdings leider zur Folge, das auch diese Schülerin Monate lang nicht tanzen kann. Damit nicht genug. Eine langjährige mir treu folgende Schülerin trägt von uns allen das größte Kreuz. Sie musste sich im vergangenen Jahr einer Krebsoperation unterziehen. Die Gruppe hielt zu ihr, stand ihr zur Seite und wir freuen uns alle, dass sie wie zuvor wieder dabei ist. **Hut ab! - Bewundernswert ihr positives Denken und ihre starke Willenskraft.** Dazu kommt das Verlieren des Arbeitsplatzes bei mehr als einer Schülerin. Ein Ehedrama, ewiges hin und her mit riesiger psychischer Belastung – schließlich Trennung geschaff – längst noch nicht

ausgestanden. Ein zu Tode verunglückter, geschiedener Mann einer meiner Schülerinnen, gab ihrer zweiten Hochzeit einen besonders bitteren Beigeschmack.

Eine weitere Schülerin, seit vielen Jahren sogar mit Unterbrechung begeistert dabei, hörte zum Jahresende auf, weil sie mit ihrem Ehemann jetzt zum Gesellschaftstanz wechselte. Wir geben die Hoffnung nicht auf, sie einmal wieder zurückzugewinnen.

Positives: Die kleine Helena wurde im November geboren. Mutter und Kind sind seit kurzem wieder im Unterricht dabei. (Kind mit Ohrenschutz)

In den Gruppen halten alle zusammen, viele sind befreundet. Man spricht sich aus und steht sich gegenseitig bei Verständnis, Ratschläge, sich gegenseitig stärken, wenn es möglich ist.

Die Freude beim Tanzen, das bleibt den Frauen, das stärkt uns, das lenkt ab von alltäglichen Problemen - die Gemeinsamkeit, sich nicht einsam zu fühlen, auch im Schmerz nicht allein zu sein. Viele kennen sich bereits seit Jahren, sind schon mal gemeinsam nach Spanien gereist, haben viel miteinander erlebt. Man ist sich vertraut.

Neue Flamencotanz-Interessierte werden immer gern aufgenommen und von den »alten Hasen« ermutigt.

Alle freuen sich auf unsere Feria, unser spanisches Fest, genau zwei Wochen nach Ostern. Wie es in Sevilla üblich ist. Die Feria de abril in Sevilla findet immer zwei Wochen nach Ostern statt und dauert eine ganze Woche lang. Von nachmittags bis in die frühen Morgenstunden hinein wird getanzt, gegessen, getrunken. Mit Blumen buntgeschmückte Pferdewagen fahren durch Straßen aus gelbem Sand. Mehrmals am Tag werden diese mit Wasser besprüht, damit es nicht so staubt. Diese Straßen, wie überhaupt das ganze Gelände sind extra für die Feria angelegt, nur für diese eine Woche im Jahr.

Alle Schülerinnen der drei Flamencogruppen, auch ehemalige Schülerinnen und zukünftige feiern am Freitag, den 20. April dieses Jahres ihre eigene Feria im Saal 2. Bei Flamencomusik gemeinsam tanzen, sich noch besser kennen lernen, Sevillanas klatschen und im Paartanz tanzen. Alle bringen eine Kleinigkeit zu Essen oder zu Trinken mit und selbstverständlich gute Laune und Spaß am Tanzen.

Der **Anfängerunterricht findet freitags von 18.00 bis 19.30 Uhr statt** und freut sich über neue Mitfängerinnen. Auch donnerstags vormittags sind Anfänger willkommen. Fragen zum Unterricht beantwortet Maren El Masri unter der **Telefonnummer 536 63 44** gern.

Maren El Masri

Walddorfer Sportfreund

Herausgeber: **Walddorfer Sportverein von 1924 e.V., Halenreihe 32, 22359 Hamburg**
Telefon: **040 / 64 50 62 – 0**
Fax: **040 / 64 50 62 – 10**

Redaktion: Jan Wienhausen
E-Mail: sportfreund@walddorfer-sv.de
Telefon: 040 / 270 16 57

Vertrieb: Verteilung an alle Mitglieder per Post sowie Auslage bei den Werbepartnern

Auflage: 6.000 Exemplare

Redaktionsschluss: 13. Juli 2007, für die Ausgabe 02/07

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

INSERENTEN

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

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

TORWAND zu vermieten!

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

Möchten Sie mehr Informationen? Oder gleich buchen? Fragen Sie jetzt im Sportforum nach!

AIRTRAMP/HÜPFBURG zu vermieten!

Die **SpaAttraktion** 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!

Walddorfer Sportverein von 1924 e.V.

Mitglied im Hamburger Sportbund und seinen Fachverbänden

Vorstand: 1. Vorsitzender: Jens Petersen
2. Vorsitzender: Uwe Willan
1. Schatzmeister: Peter Neitzel
Jugendwartin: **GESUCHT**

Anschrift: Walddorfer SV, Halenreihe 32, 22359 Hamburg

Kommunikation: Telefon 64 50 62-0, Telefax 64 50 62-10
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8.00 - 22.00 Uhr
Sa. 13.00 - 19.00 Uhr, So. 10.00 - 16.00 Uhr

Internet und Email: www.walddorfer-sv.de, info@walddorfer-sv.de
Geschäftsführer: Ulrich Lopatta
Sportlicher Leiter: Jens Holst
Buchhaltung: Ursula Diehrich
Mitgliederservice: Barbara Vielhauer, Christiane Ammar, Christina Deleate, David Lünenbürger, Rita Kröss, Celia Heydeck u.a.

Hausmeister: Conny Büniger
Bankverbindung: Hamburger Sparkasse (BLZ 200 505 50)
Konto-Nr. 1217 197 431

»Der Walddorfer«:

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

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Sportfreund braucht Leserinnen und Leser, aber damit es ihn gibt, braucht er Redakteure, Beiträge, Fotos und helfende Hände. An dieser Stelle sei zunächst all denen gedankt, die an dieser Ausgabe mitgewirkt haben: den Angestellten und Ehrenamtlichen des Vereins, den Mitgliedern, die Texte geschrieben und Bilder geliefert haben, den fleißigen Adressierenden und Adressierern und den mutigen und geduldrigen Sportlern, die für das Titelbild Modelgestanden haben.

Aber um überleben zu können, braucht der Sportfreund noch mehr, noch mehr Beiträge, Fotos, Werbepartner und helfende Hände in der Redaktion: Zum Gestalten, Organisieren, Korrekturlesen, – also nicht zögern, sondern mitmachen. Im Sportforum nachfragen, eine Email schreiben oder anrufen!

Unser Service für Sie: Zusammenstellung Ihrer Reiseapotheke



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



Walddorfer SV

Walddorfer Sportverein von 1924 e.V.
Halenreihe 32 • 22359 Hamburg



der walddorfer

Tanz in den Mai!
Großer Ball im Saal



Einlass ab 19.30 Uhr, Beginn 20.00 Uhr
Eintritt 8,- Euro

Restaurant Öffnungszeiten

Montag – Samstag 16.00 – 24.00 Uhr (Jederzeit auch nach Absprache!)
Küche jeweils 18.00 – 23.00 Uhr

Vereinswirt Sven Naumann

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