

# WALDDÖRFER

## Sportfreund

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

Nr. 1 | 2016



**Neu:  
Capoeira im  
Angebot**

**Erfolge, Events  
& Emotionen**  
Highlights aus 2015

**Basketball:**  
50-jähriges Jubiläum  
im Walddorfer SV

**Fechten:**  
Erfolgreich in Holland

**Aktuelles:**  
Sport- und Kursangebot,  
Neuigkeiten, Termine

Es ist ein Ort,  
an dem Körper, Geist  
und Seele zu Kräften  
kommen und wieder  
gesund werden können,  
wo der Alltag ent-  
schleunigt wird.

## Zeit für jeden Einzelnen

Kennen Sie das? Sie sitzen bei der Behandlung und haben das Gefühl abgefertigt und nicht ernst genommen zu werden? Bei der Fließbandarbeit vieler Praxen ist das kein Wunder.

Im privaten Therapiezentrum **Kraftort** wird kein Patient einfach abgefertigt. Das freundliche Team aus klassisch und ganzheitlich ausgebildeten Fachkräften mit langjähriger Berufserfahrung nimmt sich ausgiebig Zeit für jeden Einzelnen. Der ständige Austausch untereinander und der regelmäßige Besuch von Fortbildungen ermöglicht den Therapeuten sich stets weiterzuentwickeln und ein hohes Behandlungsniveau zu halten. Der hohe Anspruch des Inhabers Jens Rusch und seines Teams wird bereits beim Betreten der liebevoll, nach Feng Shui eingerichteten Praxis deutlich. **Kraftort** hat seinen Namen zum Programm gemacht. Es ist ein Ort, an dem Körper, Geist und Seele zu Kräften kommen und wieder gesund werden können, wo der Alltag entschleunigt wird. Neben den klassischen Behandlungen und zahlreichen ganzheitlichen Therapiemethoden werden hier nämlich auch wohltuende Wellness-Massagen angeboten.

»Wir nehmen jeden, wie er ist, finden die passende Behandlung für den besten Erfolg und passen den Therapieplan stets dem aktuellen Gesundheitszustand an«

Außerdem kooperiert **Kraftort** sehr eng mit einigen alternativmedizinisch orientierten Arztpraxen und erstellt mit diesen interdisziplinäre Behandlungskonzepte für die gemeinsamen Patienten.



Ein neuer Standort, zentral am Saseler Markt, mit großzügigen Räumlichkeiten und einem erweiterten Leistungsangebot zeigen die stetige Weiterentwicklung der seit 10 Jahren in Volksdorf eingesessenen Praxis. Zu dem bereits umfangreichen Angebot von klassischen über alternative Behandlungsmethoden bis hin zu Prävention werden ab März 2016 auch Personal Training, KG-Gerät, Gesundheitsprodukte und weitere Wellness-Behandlungen angeboten.

Für Privat- und Beihilfeversicherte ist eine Kostenübernahme durch den jeweiligen Versicherungsträger möglich. Versicherte der gesetzlichen Krankenkasse können aber selbstverständlich als Selbstzahler behandelt werden.

Mit akuten und chronischen Beschwerden aus den Bereichen Orthopädie, Sportmedizin, allgemeine Medizin, Gynäkologie, Onkologie, psychosomatische Medizin, Innere Medizin, Kinderheilkunde oder Neurologie sind Sie bei **Kraftort** bestens aufgehoben!



Auf folgende Behandlungen ist Kraftort unter anderem spezialisiert:

- Klassische Massage
- Physiotherapie
- Chinesische Tuina-Massage
- Manuelle Lymphdrainage
- Fußreflexzonen-therapie
- Narbenbehandlung
- Kinesiotape
- Craniosakral-Therapie
- Shiatsu
- Osteopathische Techniken
- PNF
- Schmerzphysiotherapie
- Medizinische Wellness



Aber auch bei Burn-Out Erkrankungen, zum Stressabbau, zur Steigerung der Regeneration und Leistungsfähigkeit oder zur Tiefenentspannung lohnt sich der Weg in die Praxis.

Verschenken Sie Gesundheit & Wohlbefinden – alle Leistungen der Praxis können Sie auf individuell gestalteten Gutscheinen erwerben.

Mehr Informationen unter [www.kraftort-therapiezentrum.de](http://www.kraftort-therapiezentrum.de)



Finde uns auf Facebook

# Kraftort

Kraftort – private Praxis für Massage und Physiotherapie

Kattjahren 8 | 22359 Hamburg  
tel: +49 (0) 40 - 8972 7084  
mail: [info@kraftort-therapiezentrum.de](mailto:info@kraftort-therapiezentrum.de)  
web: [www.kraftort-therapiezentrum.de](http://www.kraftort-therapiezentrum.de)

ab März 2016 **barrierefrei**:  
Stratenbarg 2 | 22393 Hamburg

## LIEBE SPORTFREUNDE,



Im Jahr 2024 wird der Walddorfer SV anlässlich seines **100-jährigen Jubiläums** das Frühjahrsseminar des Freiburger Kreises (Arbeitsgemeinschaft größerer deutscher Sportvereine mit ca. 170 Vereinen) in Hamburg ausrichten. Unser Wunsch, mit unseren Gästen eine Olympic-City im Hamburger Hafen anschauen zu können, wird nicht in Erfüllung gehen.

Die Tatsache, dass sich eine der wohlhabendsten Städte Europas „Olympia“ im Moment nicht zutraut, ist irritierend, hat aber an meinem Lebensentwurf von einer Welt mit den Werten des Sports und olympischem Geist nichts geändert. Sport **überwindet politische Grenzen** und baut Vorurteile ab, verbindet Generationen und Kulturen, fördert die Gemeinsamkeit, das Selbstwertgefühl und Verantwortungsbewusstsein, lehrt Kommunikations- und Konfliktfähigkeit uvm. Ich habe persönlich mit „Feuer und Flamme“ viele neue Freunde, großartige Hamburgerinnen und Hamburger mit Mut, Weitblick und Visionen kennengelernt und bin darüber sehr glücklich.

Deutschland wird sich nun ein anderes umfassendes **Fitnessprogramm für den Sport** einfallen lassen müssen, es geht um die Basis, den Kinder- und Jugendsport, den es in nahezu allen Familien in Deutschland gibt, die sportliche Talententwicklung, um fairen Wettkampf und den Stellenwert des Sports in der Gesellschaft.

Millionen Deutsche werden diesen Sommer, während der Spiele in Rio vor den Fernsehern sitzen und ihre Sportler jubeln. Man wird sich über „unsere“ deutschen Erfolge freuen. Kinder und Jugendliche brauchen Idole und Vorbilder, die meisten kommen aus dem Sport. Das größte **Sport- und Friedensfest** mit 28 Weltmeisterschaften in über 300 Disziplinen, das positivste Medienereignis der Welt, ist dafür hervorragend geeignet. Ich werde mich mit Familie und Freunden zum Public Viewing treffen und mit den Sportlerinnen und Sportlern mitfeiern. Ich liebe echte **Emotionen und Gefühle, Begeisterung und Lebensfreude, Respekt und Völkerverständigung**, viel Spaß und gemeinsame Sommermärchen.

Der Walddorfer SV steht für **sportliche Vielfalt** und möchte weder eine sportliche Monokultur noch eine Zwei-Klassen-Gesellschaft wie zwischen dem Profifußball und den anderen Sportarten. Wir haben in unserem Verein 50 verschiedene Sportarten in allen Altersgruppen, 13 davon sind olympisch. Wir sind stolz auf alle ehemaligen Vorstände, die mit viel **Schwung, Entschlossenheit und Weitsicht** den Verein so geführt haben, dass wir heute zu den Top Ten Clubs in Hamburg zählen.

Wer nicht lebt, wird nichts erleben und wer nichts wagt, der nicht gewinnt.

Weiterhin mit Feuer und Flamme für den Sport,  
*Ihr Ulrich Lopatta*

## INHALT

<b>TITELSTORY: CAPOEIRA</b>	4
<b>INTERVIEW: MARGA VAN DIEMEN</b>	6
<b>VERANSTALTUNGEN</b>	
KINDERFASCHING   KINDEROLYMPIADE	7
TEAM PARTY   WEIHNACHTSBRUNCH	8
FORTBILDUNG   SPORT-SCHAU	9
KULTURTAGE   HASPA-SPONSORING	10
<b>ALLGEMEIN: DACHGARTEN   SATZUNGSÄNDERUNG</b>	11
<b>YOUNG MOTION TEAM</b>	12
<b>TERMINE</b>	13
<b>AUS DEM SPORT</b>	
BASKETBALL	14
FECHTEN	16
FOLKLORE	17
FUSSBALL	18
GESUNDHEITS- UND FITNESS-STUDIO	19
HANDBALL	20
HIP HOP	21
INTEGRATIONSSPORT   JUDO	22
KLETTERN   LEICHTATHLETIK	23
ROCK 'N' ROLL   RSG	24
SCHWIMMSCHULE	25
SPORTABZEICHEN	26
TANZEN	27
TENNIS   TURNEN FÜR KINDER U. JUGL.	28
<b>DAS SPORTANGEBOT</b>	29
<b>BEITRÄGE</b>	48
<b>DAS KURSPROGRAMM</b>	49
<b>SPORTSTÄTTEN   KONTAKT</b>	51

## IMPRESSUM

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

**Grafische Umsetzung:**  
Svenja Glischinski, [www.glischinski.com](http://www.glischinski.com)  
**Druck:** Flyeralarm  
**Auflage:** 10.000 Exemplare  
Verteilung an alle Mitglieder per Post  
**Anzeigenpreise:** Preisliste Dezember 2015

Die Redaktion behält sich vor, eingesandte Texte zu kürzen und redaktionell zu bearbeiten. Namentlich gekennzeichnete Texte geben nicht die Meinung der Redaktion oder des Walddorfer Sportvereins wieder.

Zum Titelbild: *Marcelo A. Cândido, Capoeira-Trainer*



## CAPOEIRA

### BRASILIANISCHE KAMPFKUNST

Sieht man den Capoeirista (Capoeira-Kämpfer) bei ihrer Aufführung im Rahmen der Sport-Schau des Walddorfer SV zu, fällt es schwer sich nicht von der atemberaubenden Stimmung anstecken zu lassen. Aufgestellt in einem Kreis tanzen und singen die weiß gekleideten Sportler nach dem Takt der Percussionmusik. Die typischen Instrumente, die dabei verwendet werden, sind das Berimbau (mitte), das Pandeiro (rechts-mitte), das Atabaque (links unten) und das Reco-reco (rechts oben). In der Mitte des Kreises stehen die zeitweiligen Protagonisten, die, wie es anmutet, miteinander spielen. Der immer wiederkehrende Grundschrift („Ginga“), nah am Boden, fast schleichend, ist an der Musik ausgerichtet. Ausgehend von dieser Bewegung stechen Angriffe heraus, die vom gegenüber mit geschmeidigen Ausweichbewegungen abgefangen werden und in eigene Angriffe münden.



Nicht selten bestehen diese Angriffe aus hohen Sprüngen gespickt mit atemberaubender Akrobatik. Das Zusammenspiel der Capoeirista wirkt wie ein Tanz, getragen von der Musik.

Den Ursprung findet die Capoeira in Brasilien. Afrikanische Sklaven tarnten ihre Kampftechnik hinter Musik und Tanz. Der berührungslose Kampf, der mehr einem Spiel gleichkommt, war lange Zeit verpönt als Sport der Kriminellen. Doch angereichert von Elementen aus ande-

ren Kampfsportarten entwickelte sich Capoeira zu einer angesehenen Kampfkunst in Brasilien und wurde zum Nationalsport.

Die Fußballfans in Deutschland erinnern sich an die Brasilianer Alex Alves und Marcelinho von Hertha BSC, die bei ihren Torjubeln häufiger Elemente aus dem Capoeira zeigten. Auch Cleber Reis, Verteidiger des Hamburger SV, kennt den Nationalsport aus seiner Jugend.

Auch in Hamburg wird Capoeira immer populärer. Nicht nur in Sportvereinen wird Capoeira angeboten, sondern auch in den Schulen im Rahmen der Nachmittagsbetreuung der Ganztagschule. Capoeira fördert das Selbstbewusstsein der Sportler, fordert die Reaktionsfähigkeit und Kreativität, und stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl der ganzen Gruppe. ■

*Bastian Nendza*

*Die Instrumente, die den Takt beim Capoeira vorgeben*

Foto: fotolia.de

## NEU: CAPOEIRA IM WALDDÖRFER SV

BRASILIANISCHE KAMPFKUNST MIT  
SPIEL, SPASS UND RHYTHMUS ERLEBEN

Der Walddorfer SV bietet seinen Mitgliedern neben den klassischen Abteilungssportarten immer wieder die Möglichkeit neue Sportarten kennenzulernen und auszuprobieren. Nach diesem Leitgedanken ist in den vergangenen Jahren beispielsweise Zumba und Trampolin zur Angebotspalette hinzugekommen. Das Sportangebot des Walddorfer SV hat sich immer durch Vielfalt ausgezeichnet und soll weiterhin das Markenzeichen des Vereins bleiben. Einerseits sollen bestehende Mitglieder neue Anregungen erhalten und andererseits alte sowie neue Mitglieder „seinen/ihren“ Sport im Walddorfer SV finden und ausüben können.

Mit diesem Leitgedanken ergänzt Capoeira die Sportlandschaft im Verein aus den Walddorfern. Das Capoeira-Angebot ist im Sportangebot unter Dance zu finden und gehört damit zu der Beitragsstufe 3.

Mit Marcelo konnte ein absoluter Fachmann gewonnen werden, der bereits in anderen Vereinen und im Rahmen von Kooperationen mit Schulen zusammenarbeitet. Aufgewachsen in Riberao Preto in Sao Paulo, Brasilien, hat er den Capoeira-Sport von der Pike auf lieben und schätzen gelernt. Angefangen mit einer Ausbildung in der Capoeira über ein Sportstudium wurde Marcelo einer der bekanntesten Capoeirista in Brasilien. Im Jahr 2000 zog es ihn nach Deutschland und er verbreitete in Hamburg das Capoeira-Feuer. Capoeira wird im Walddorfer SV dienstags im Saal 1 des Walddorfer Sportforums an der Halenreie 32-34



**Capoeira**  
mit Mestre Marcelo Candido

**Walddorfer SV**  
  
**Hamburg**

**NEU IM  
WALDDÖRFER  
SPORTVEREIN**



<b>Wann?</b>	Ab Dienstag, 12. Januar 2016
<b>Wo?</b>	Walddorfer Sportforum, Halenreie 32-34, Saal 1
<b>Wer?</b>	16.30-17.30 Uhr: Kindertraining für Mädchen und Jungen, 8-12 Jahre 17.30-18.30 Uhr: Jugendliche und Erwachsene

**Walddorfer Sportverein**  
Halenreie 32-34 | 22359 Hamburg  
Tel. 040 / 64 50 62 - 0 | www.walddorfer-sv.de

angeboten. Ab 16:30 Uhr wirbelt Marcelo mit den Kindern durch den Saal 1. Im Anschluss um 17:30 sind die Jugendlichen und Erwachsenen aufgefordert sich im Rhythmus der Musik zu bewegen. Das Sportangebot ist im Jahr 2016 frisch gestartet und Marce-

lo freut sich über jeden Sportler, der sich das bunte Treiben nicht nur ansehen, sondern auch aktiv reinschnuppern möchte. Seid dabei, wenn die brasilianischen Klänge den Takt vorgeben und die Beine und Arme durch die Luft wirbeln. ■ *Bastian Nendza*



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

**GESPRÄCH**

MIT MARGA VAN DIEMEN

Marga van Diemen feierte im Jahr 2015 ihren 100. Geburtstag und geht immer noch regelmäßig morgens zu ihrer Yoga-Stunde. Sie ist vor 24 Jahren Mitglied im Walddorfer SV geworden und war damals nicht gewillt, ihr Geburtsjahr bei der Beitrittserklärung anzugeben. Glücklicherweise beantwortete sie als ältestes Mitglied nun alle unsere Fragen...



Marga van Diemen

**Was fasziniert Sie am Yoga?**

Ich mag es, dass ich meinen Körper hierbei so intensiv spüre! Ich habe eine Achtsamkeit auf die Atmung, auf Organe gelernt, die mich heute sogar eventuellen Schmerz steuern lassen.

**Haben Sie im Verein Freunde gefunden?**

Eigentlich nicht, aber all die Menschen, die ich hier regelmäßig treffe, sind mir lieb! Ich habe einen enorm großen Freundes- und Bekanntenkreis. Dies ist natürlich v.a. auch bedingt durch meine Vorstandsarbeit in der SPD (regional), in der AWO/ Walddorfer, der Teilnahme an der Arbeitsgemeinschaft ‚60+‘, der AG ‚Historie‘ und der AG ‚Verfolgte Sozialdemokraten‘.

**Was hat Sie ein Leben lang so agil und gesund gehalten?**

Ich habe mich immer in Bewegung gehalten, körperlich und geistig. Ich gehe täglich an die frische Luft, was hier in den Walddörfern immer ein Vergnügen ist. Ich nehme Treppe statt Fahrstuhl oder Rolltreppe und bin bis vor drei Jahren noch Fahrrad gefahren.

Sehr wichtig ist mir auch eine gesunde Ernährung, das kann dann auch mal etwas kosten! Das Wort ‚Lebensmittel‘ impliziert das Wort ‚Leben‘...

**Gab es früher noch andere Sportarten? Waren Sie ein ‚Sportmädels‘?**

Ich war ab etwa 8 Jahren im Eimsbütteler Turnverein (feiern gerade 125-jähriges Jubiläum), habe Handball gespielt, geturnt und bin gern geschwommen. Beim Turnen mochte ich am liebsten den Sprung über den Tisch, Gymnastik habe ich in der Gymnastikschule einer Halbjüdin, Frau Kühl-Lorenzen, betrieben und geschwommen bin ich im Schwimmverein Sternwall – damals in einer Holz-Badeanstalt am Schwanenwik. Da ich immer Sport mit Beweglichkeit und nicht mit Kraft liebte, war ich dann später auch bei Lotte Lobenstein im Ballett - und das so gerne! Sie war einst Solotänzerin an der Staatsoper.

**Gibt es weitere Hobbies?**

Früher habe ich gern gestrickt, liebend gern Wollsocken! Ich lese immer, bin

politisch natürlich auf dem Laufenden. Schon sehr früh bin ich am Umweltschutz interessiert gewesen, z.B. an dem Kampf für die CO<sub>2</sub>-Reduktion. Noch immer wandere ich für mein Leben gern, war gerade zum wiederholten Mal im Engadin. Wanderungen mit 300/400 m Höhenunterschied genieße ich noch heute – kein Problem!

**Was haben Sie beruflich gemacht?**

Ich war nicht immer beruflich aktiv. Eigentlich aber habe ich eine Schauspielausbildung am Theater, genauer gesagt im Schauspielhaus (Schauspiel, Gesang & Tanz), absolviert und war am Stadttheater Harburg als E Levin. Als dies durch die politischen Verhältnisse schwierig wurde, wurde ich Buchhalterin und Übersetzerin. Dadurch, dass ich die englische Sprache und die englische Stenografie beherrschte, habe ich bei den Engländern, den damaligen Besitzern in Lüneburg, gearbeitet. Sehr nette Menschen! Später habe ich für eine japanische Import- und Export-Firma und für die HASPA in der Auslandsabteilung gearbeitet. Da treffe ich heute noch einige, die mich kennen.

**Haben Sie Wünsche an den Walddorfer SV?**

Alles ist gut! Ich komme immer gern, Yoga ist der wunderbarste Sport – ohne Leistungsdruck, man tut es für sich und tut sich Gutes!

Als ich staune, dass Sie im 100. Lebensjahr noch auf die Matte kommt und den Sonnengruß meistert, demonstriert sie mir Ihre Beweglichkeit, steht auf und legt mit gestreckten Beinen mal eben beide Hände flach auf den Boden. Respekt! ■ Barbara Vielhauer

**KINDERFASCHING**

„VOLKSDORF ALAAF“ – HIER STEPT NICHT NUR DER BÄR

Da sag noch einer, „die kühlen Nordlichter“ können nicht feiern. Wer das immer noch denkt, sollte sich eines Besseren belehren lassen und die schon zur Tradition gewordenen Faschingsfeier für die Jüngsten des Vereines besuchen.

Jedes Jahr bringen die Kleinen den Saal zum Beben und wer denkt, es wird nur zu Kinderliedern geschunkelt, liegt mächtig falsch. Mit „Atemlos“ stürmten



Indianer, Feen, Polizisten und Clowns die Bühne und zu Miki Krauses „Reiß die Hütte ab“ hatten wir schon Après-Ski Charakter.

Zweieinhalb Stunden war das Sportforum fest in Kinderhand und die können feiern.

In Jahr 2015 wurden 120 Kinder zwischen drei und sieben Jahren gezählt. Wahnsinn! Deshalb schon einmal fest im Terminkalender eintragen:

**6. Februar 2016, 15:30 – 17:30 Uhr**

große Faschingsfeier im Walddorfer Sportforum mit Modenschau, Polonaise, Stopp-Tanz und vielem mehr. Lasst euch überraschen! Susanne Teichmann sagt freudestrahlend: „Wir freuen uns wieder sehr auf all die Feen, Ritter, Bauarbeiter, Hexen und auch die Eltern sind herzlich eingeladen sich zu verkleiden.“ ■

Faschingsteam / Susanne Teichmann



Mit Mühe zum Detail. Die kleinen Partygäste übertrafen sich gegenseitig mit tollen Verkleidungen.

**KINDER-OLYMPIADE**

WALDDÖRFER SV SUCHT DIE OLYMPIONIKEN VON MORGEN

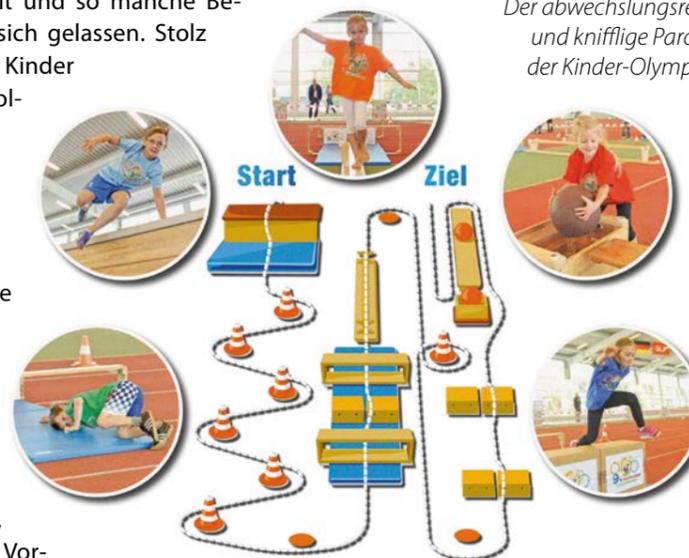


Saskia Leppin performt mit den Finalisten ihren Olympia-Song „Feuer und Flamme“

zwei Parcours, die für die Kids aufgebaut wurden, konnten sich die Teilnehmer auch an Kistenklettern probieren und die Hüpfburg genießen. Die Halle hatte sich am Sonntagvormittag gut gefüllt mit kleinen Sportlern im Alter von 5 bis 10 Jahren und ihren Fans. Der Parcours fordert Koordination, Geschicklichkeit und Schnelligkeit. Die kleinen Sportstars haben ihr Können unter Beweis gestellt und so manche Betreuer hinter sich gelassen. Stolz gingen die Kinder nach ihrer tollen Leistung mit einer Urkunde nach Hause und der Hoffnung, beim Finale dabei sein zu dürfen. Mit Stolz darf verkündet werden, dass 3 Kids, die bei dem Vor-

entscheid beim Walddorfer SV teilgenommen haben, auf dem Treppchen beim Finale in der Alsterdorfer Leichathletikhalle gelandet sind und damit zu den schnellsten Hamburgs gehörten. In diesem Jahr findet die 11. Kinder-Olympiade am **18. September 2016** statt. ■ Rika Gehrke

Der abwechslungsreiche und knifflige Parcours der Kinder-Olympiade



**WERBUNG IM WALDDÖRFER SPORTFREUND**

Möchten Sie für Ihr Unternehmen in der nächsten Ausgaben des Sportfreunds werben? Oder kennen Sie jemanden der in unserem Vereinsmagazin werben möchten?

Kontaktieren Sie uns gerne und wir sprechen mit Ihnen die Möglichkeiten ab.

Senden Sie uns Ihre Anfrage an:

medien@walddoerfer-sv.de

**malschule Volksdorf**  
Mitglied im Berufsverband Bildender Künstler Hamburg e.V.

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

Atelier Grote / Eulenkrogstraße 68 Loft über Royal Sports Spirit  
Telefon: 040 - 644 7 644 www.malschule-volksdorf.de

**TEAM PARTY**

**EIN MITARBEITERFEST ALS DANKESCHÖN**

Damit jedes einzelne der über 600 Sportangebote in der Woche im Walddörfer SV stattfinden kann, ist die Arbeit und das Engagement von vielen Menschen gefragt. Dabei sind hauptamtliche Mitarbeiter und Honorarkräfte beteiligt, aber vor allem die zahlreichen ehrenamtlichen Helfer, Schiedsrichter, Abteilungsleiter und Trainer zeigen unermüdlichen Einsatz, damit der Sport im Walddörfer SV funktioniert. Alle diese Personen, die kurz zusammengefasst als Mitarbeiter bezeichnet werden, wurden im Juli zu einer Team-Party eingeladen. Bei besonders lockerer und guter Stimmung wurde ausgiebig gefeiert. Es wurde fleißig gegrillt, gespeist und die Barkeeper mixten unermüdlich die schönsten Cocktails. Sportlich wie die Mitarbeiter eines Sportvereins sind, dauerte es nicht allzu lange und die ersten

*Kolja Kröckel (links, Trainer Thai Boxen), Peter Knothe (Aufsichtsratsmitglied) und dessen Frau, Martina Knothe, genießen die gute Stimmung bei der Team-Party*



Mannschaften waren auf dem Beachvolleyballfeld zu sehen. Als die Sonne hinter den Bäumen verschwand und es allmählich dunkler wurde, suchten viele bei musikalischer Untermalung den Weg zur Tanzfläche auf der Terrasse. Dass auch hierbei die Mitarbeiter eines Sportvereins einiges zu bieten haben, war nicht zu übersehen. Zwischen Fackeln und Kerzenlicht hörte man viele Gespräche und lautes Lachen.

**WEIHNACHTSBRUNCH**

**LANGJÄHRIGE MITGLIEDER WERDEN GEEHRT**

Im Walddörfer SV werden im Herbst eines jeden Jahres die langjährigen Mitglieder für ihre Treue zum Verein geehrt. Dabei werden Mitglieder ausgezeichnet die dem Verein 25, 40 und 50 Jahre angehören. In der Vergangenheit wurden diese Mitglieder in einer eigenen Veranstaltung

vom Aufsichtsrat (Präsidium) ausgezeichnet. Doch im Jahr 2015 wurden die Mitglieder des Vereinsrates und die hauptamtlichen Mitarbeiter samt Partner zu der Ehrung eingeladen und somit der neue Weihnachtsbrunch des Walddörfer SV ins Leben gerufen. In netter Atmosphäre im Walddörfer Sportforum wurden Mitte November anregende Gespräche, kontroverse Diskussionen geführt und das Brunchbuffet genossen. Einleitend ergriff Ul-

rich Lopatta mit seinem Vorstandsteam das Wort. Er begrüßte alle Anwesenden und resümierte das Jahr 2015 aus Vereinsperspektive. Nach dem reichhaltigen Buffet nahmen die langjährigen Mitglieder unter dem Beifall der über 70 Gäste ihre Ehrenurkunden und Treuenadeln vom Aufsichtsrat entgegen. Geehrt wurden 30 Mitglieder für ihre 25-jährige, 9 für ihre 40-jährige und 4 für ihre 50-jährige Mitgliedschaft. ■ *Bastian Nendza*



*Aufsichtsratsvorsitzender Andreas Hänschen (ganz rechts) mit den zu ehrenden Mitgliedern*

**FORTBILDUNG FÜR LEHRKRÄFTE**

**ERSTE HILFE AM SPIELFELDRAND**

„Was tun, wenn...?“ lautete die Überschrift auf der ersten Folie des Referenten Dr. Gebhardt. In eineinhalb Stunden führte der Arzt des BG (Berufsgenossenschaftliches Unfallkrankenhaus Hamburg) die rund 25 Teilnehmer mit auf seine Reise durch die typischsten Sportverletzungen. Dabei konnten alle



*Eine der Folien aus der Präsentation von Dr. Gebhardt*



Teilnehmer, egal ob alter Hase oder Frischling, neue Erkenntnisse mit nach Hause nehmen. Fragt man Fußballtrainer Dirk Schossig, was bei ihm am meisten hängen geblieben ist, kommt wie aus der Pistole geschossen: „Die PECH-Regel!“ PECH steht in diesem Falle nicht etwa für die Ursache der Verletzung, sondern für die einzelnen Schritte nach einer Verletzung, Pause, Eis, Compression und Hochlagern. Im Februar 2016 wird den Lehrkräften des Walddörfer SV die nächste Fortbil-

dungsveranstaltung angeboten. Dr. Jürgen Walter, Sportpsychologe aus Düsseldorf, wird im Walddörfer Sportforum einen Vortrag mit dem Thema „Verbesserung der mentalen Stärke – Gut sein, wenn’s drauf ankommt!“ halten. ■ *Bastian Nendza*

**SPORT-SCHAU**

**WIR HOLEN DAS STADTTEILFEST NACH!**

Das Stadtteilstfest hat am Freitagabend gut begonnen und Sportgruppen wie Zumba, Line Dance, Rock’ n Roll, Folklore, Basketball und Fechten konnten unter den Augen vieler interessierter Zuschauer auftreten. Doch leider spielte der Wettergott am Samstag nicht mehr mit, sodass alle Aufführungen an diesem Tag abgesagt werden mussten. Die Enttäuschung war groß, denn die Sportler waren gut vorbereitet, die Kinder aufgeregt, doch der Regen ließ die Auftritte nicht zu. Nach dieser Enttäuschung wurde im Anschluss an das Stadtteilstfest an einer eigenen Show gebastelt, um in einer „Sport-Schau“ den Sportgruppen die Chance zu geben ihre ausgefallenen Auftritte nachzuholen. Eineinhalb Monate später war es soweit. An einem Sonntagnachmittag führten verschiedene Sportgruppen in der eigenen Mehrzweckhalle Berner Au, wetterunabhängig, ihr Können vor. Jeder war herzlich eingeladen, Familie, Freunde, Bekannte, Interessierte, Spaziergänger der Berner Au, bei der Sport-Schau zuzuschauen und eine frisch gebackene Waffel mit heißem Kaffee zu genießen. Den Zuschauern wurde ein kleiner Auszug aus dem Sportangebot des Wald-



*Der gestreckte Salto des Parkour-Sportlers wird von den begeisterten Zuschauern bestaunt.*

dörfer SV geboten, der durch seine Vielfalt glänzte. Angefangen bei den Kleinsten vom Ballett und Kinderturnen über Kampfsportarten wie Thai-Boxen und Aikido bis hin zu Tanz- und Showsportarten wie Breakdance und RSG, war für jeden etwas dabei. Zudem demonstrierten die Powergruppen vom Zumba und Bokwa ihre Leidenschaft und Energie. Die Inliner zeigten nach Abdunkelung der Halle Auszüge aus dem Musical Starlight Express und sorgten mit Neon-Lichtern für eine besondere Atmosphäre in der Halle. Die Parcourer brachten bei ihrem Auftritt die Halle zum Toben mit verrückten Salti und anderen

Kunststücken. Den Abschluss bildeten die Capoeiristas, die mit brasilianischen Klängen und ihrer Vorführung eine ganz besondere Stimmung erzeugten. Dass so viele Besucher der Einladung gefolgt sind und die Sportler mit sehr viel Applaus belohnt, damit hatte niemand gerechnet. Gezählt wurden über 600 Besucher und das Urteil stand schnell fest: „Diese Sport-Schau war ein voller Erfolg und wird in 2016 am **20. November 2016** stattfinden. Auf dem Stadtteilstfest wird es einige neue Mitmach-Angebote geben.“ ■ *Annett Tudsen*

## PLATTDEUTSCHE KULTURTAGE

### DIBABA-KONZERT IM WALDDÖRFER SPORTFORUM

Im Rahmen der 1. Plattdeutschen Kultur-tage in Hamburg hat sich der Walddörfer SV neben vielen anderen Organisatio-nen engagiert und stellte ein plattdeut-sches Konzert in seinen Räumlichkeiten auf die Beine.



*Dibaba rockt mit Shanties die Bühne im Saal 1 im Walddörfer Sportforum*

Der Gast war kein geringerer als Yared Dibaba. Der „platt snackende“ NDR Mo-derator gründete vor ca. 2 Jahren mit seinem Bruder Benjamin eine Band, die hauptsächlich alte plattdeutsche Lieder „n büschen“ aufgepeppt präsentieren. Als Vorband konnte die Hip-Hop Gruppe Blowm & Maddin aus Ostfriesland ge-wonnen werden, die selbstverständlich auch ihre Lieder auf platt darboten. Beide Bands schafften es am Tag der deutschen Einheit, eine enorme Stim-mung in den Saal zu zaubern. Beim Auftritt der Vorband sangen die über 170 Zuschauer im Saal mit und klatsch-ten. Nach Aufforderung riefen die Zu-schauer immer wieder ein lautes „Jo“ in Richtung Bühne. Die Internationale Band von Yared Dibaba sorgte auch mit kleinen Geschichten und jeder Menge Döntjes für viel Gelächter. Die Laune war auf beiden Seiten so aus-gelassen und entspannt, dass Yared Dibaba spontan zu einem gemeinsa-



*Plattdeutsch ist cool: das zeigt die Hip-Hop-Band Blowm & Maddin*

men Lied die Vorband Blowm & Maddin wieder auf die Bühne einlud. Die Lieder wurden mit Klatschen und gemeinsa-men Schunkeln begleitet und am Ende gab es Standing Ovationen. Dass alle Bandmitglieder sich nach dem Konzert für die Zuschauer viel, viel Zeit genommen haben, um Autogrammkar-ten zu unterschreiben, Fotos zu machen und Gespräche zu führen, ist in besonders netter Erinnerung bei allen geblieben. ■ *Annett Tudsen*

## HASPA-TASCHE SPONSORING

### JA IST DENN HEUT' SCHON WEIHNACHTEN?

Im Walddörfer Sportforum war am 23.12. schon Bescherung, die HASPA machte es möglich! Aufgrund der langen und guten Zusammenarbeit spendierte die Hamburger Sparkasse 500 hochwer-tige Sporttaschen, die bei Basketbal-lern, Breakdancern, Tischtennisspie-lern, Studio - Mitgliedern, Fußballern, Rhythmischen Sportgymnastinnen, Handballern, Leichtathleten, Klette-rern, Tänzern, Rock'n'Rollern, Volleyballern u.v.m. mit viel Freude entge-gengenommen wurden.

Die hochwertigen Sporttaschen tragen auf der einer Breitseite den Slogan der



*Die Mitglieder präsentieren stolz ihr Weihnachtsgeschenk in der Eingangshalle des Walddörfer Sportforum*

HASPA „Meine Stadt heißt Hamburg“ und auf der anderen Seite das Emblem des Vereins. Herzlichen Dank der HASPA sagen die Sportlerinnen und Sportler des Walddörfer SV! ■ *Bastian Nendza*

## PANORAMA-DACHGARTEN

### RENOVIERUNG UND ERWEITERUNG IM FRÜHJAHR

Das Gesundheits- und Fitness-Studio bietet seinen Mitgliedern nach dem Workout und Saunagang einen Dach-garten zum Verweilen und Relaxen mit atemberaubendem Blick über die Teich-wiesen. Nun benötigt eben diese Fläche auf dem Dach des Sportforums eine Re-novierung. Das darunter liegende Dach ist undicht und muss vollständig saniert werden. Deswegen muss das gesamte Betondach freigeräumt und mit Isolierung und Abdichtung neu aufgebaut werden. Im Zuge dieser Renovierung wird gleichzeitig der Dachgarten ausge-baut und vergrößert. Dieses Projekt war aus Sicht der HASPA unterstützenswert. Sie übergab dem Vorstand des Wald-dörfer SV Mitte November einen Scheck über 4.000 € aus den Mitteln des Lotte-riesparens. Mit dieser finanziellen Unter-stützung werden voraussichtlich Ende

## SATZUNGSÄNDERUNG

### PRÄSIDIUM WIRD AUFSICHTSRAT

Die bisherige Satzung des Walddörfer SV brauchte eine Neustrukturierung. Lange Zeit nur ergänzt und aktuali-siert, hat sie sich zu einem Sammel-surium von Bestimmungen und Vor-schriften entwickelt. Aufgrund dessen wurde eine Satzungskommission, be-stehend aus Tilman Rückert und Tho-mas Piehler, gebildet mit dem Auftrag die Satzung zu überarbeiten und einen Satzungsänderungsvorschlag zu entwickeln. Die beiden Juristen haben unter anderem die Pflichten, Aufgaben und Rechte der Gremien, die über die Satzung hinweg verteilt waren, den Gremien jeweils direkt zugeordnet. Daraus ist ein übersichtlicher Entwurf entstanden, der unsere Satzung auf-geräumt und präzise darstellt. Das Aufsichtsrats- und Delegiertensystem ist nun leicht zu verstehen. Im Zuge dieser Überarbeitung wurde das Präsi-dium zum Aufsichtsrat umbenannt, da dieser Begriff die Überwachungsfunk-tion dieses Gremiums ohne Eingriff ins operative Geschäft deutlicher macht. Dies entspricht der gelebten Praxis.



März/Anfang April die Umbaumaßnah-men beginnen, wodurch auch der Saun-abereich für einen Bauabschnitt von cir-ca zwei Wochen gesperrt bleiben wird. Es wird sich in jedem Fall lohnen! ■ *Bastian Nendza*

*Übergabe des Schecks auf dem Dachgarten. Von links nach rechts: Thomas Meyn (HASPA), Ulrich Lopatta, Linda Kammer, Thomas Hinsch (HASPA), Peter Steepe*

Der Aufsichtsrat bestellt den Vorstand, der die operativen Tätigkeiten leitet und nach BGB § 26 verantwortlich ist. Das Aufsichtsratsgremium wird im Zy-klus von drei Jahren von der Delegier-tenversammlung gewählt. Diese setzt sich zum Großteil aus den Delegierten der Abteilungen und den Allgemeinen Angeboten, sowie den Abteilungslei-tern zusammen. Abteilungsleiter und Delegierte werden auf den Abteilungs-versammlungen von den Mitgliedern gewählt. Dem Vorschlag der Satzungs-kommission wurde auf einer außer-

ordentlich einberufenen Delegierten-versammlung im Herbst mit kleineren Änderungen zugestimmt. Die vom Finanz-amt geforderte Änderung des Paragraphen zwei, der sich mit Zweck und Zielen ausei-nersetzt, soll von einer Mitgliederversamm-lung am 28.02.2016 beschlossen wer-den. Dabei handelt es sich lediglich um redaktionelle Änderungen. Soll-te diese Versammlung nicht das ge-forderte Quorum von 2% erreichen, wird am 17.4. vor der Delegierten-versammlung eine neue Mitglieder-versammlung einberufen, die dann bindend abstimmen kann. Alle Mit-glieder sind herzlich eingeladen und aufgefordert, an der Mitgliederver-sammlung teilzunehmen! ■ *Bastian Nendza*

**Apotheke** am **Volksdorf**  
- Marlis Krampf -



ALLOPATHIE  
HOMÖOPATHIE  
NATURHEILKUNDE



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

## YOUNG MOTION TEAM

WIR BEWEGEN DIE JUGEND!

Auch in diesem Jahr konnte das Young Motion Team wieder viele tolle Aktionen für die Kids und Jugendlichen in Volksdorf und Umgebung präsentieren. Gleich im Januar starteten wir durch! Den Plan, den wir auf der Silvesterfahrt 2014/2015 bereits gemacht hatten, konnten wir erfolgreich umsetzen.

Die geplanten Events im Sommer 2015 waren allesamt ein voller Erfolg.

Zum Wasserski fahren ging es mit den Jugendlichen nach Süsel zur Wasserski- und Wakeboardanlage. Trotz kleinerer Blessuren, war es wieder einmal ein tolles Unterfangen.

Ein weiteres Highlight war dieses Jahr die wiederaufgenommene Beachparty. Durch harten Einsatz unserer ehrenamtlichen Jungs und Mädels des Young Motion Teams und tatkräftigem Rückhalt des Walddorfer SV, wurde auch dieses Event zu einem tollen Ereignis.

Nicht zu vergessen, der HSH Nordbank Run, den das YMT zwar nicht selber organisierte, aber eine Delegation des Walddorfer SV für das Event zusammentrommelte. Ausgestattet mit den Shirts des Walddorfer SV rannten wir gemeinsam mit dem Maskottchen „Flip“ durch die Hafencity. Bei dieser Veranstaltung rührten wir die Werbetroffel für die Olympiabewerbung Hamburgs und initiierten die Feuer und Flamme Geste mit beiden Händen, die daraufhin von vielen kopiert und in vielen Medien zu finden war.

Ein Brennpunkt dieses Jahr war der Partytruck des Walddorfer SV. Kommt er? Kommt er nicht? Das war die große Frage. Trotz Kritik von vielen Seiten, setzte sich der Verein mit allem was er hatte für den Partytruck ein. Mit Erfolg! In letzter Sekunde war das OK da. Was wäre das Volksdorfer Stadtteilstfest auch ohne den guten, alten Partytruck? Durch das tolle Engagement des ganzen Vereins, wurde auch dieses Ereignis zu einer spektakulären Veranstaltung.

Das diesjährige Weihnachtsbasteln in der Berner Au wurde von den Kindern wiederholt sehr gut angenommen. Während die Eltern meist über den Weihnachtsmarkt schlenderten, durften sich die Kinder an unserem Stand vergnügen und ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Zahlreiche von ihnen haben uns bereits zum wiederholten Male besucht, aber auch viele neue kleine Gäste durften wir begrüßen. Einige von ihnen haben sich auch bereits für nächstes Jahr angekündigt. Liebevoll gebastelte Werke wie Lebkuchenhäuser, Rentierkekse und Weihnachtskarten wurden geschaffen und voller Stolz den Eltern präsentiert. Wir sind uns sicher, dass wir uns auch im nächsten Jahr wieder mit Zuckerguss bekleckern werden.

Anfang 2016 wird es wieder eine Jugendhauptversammlung geben, zu der wir alle Jugendliche und Interessierte des Walddorfer SV einladen.

**15.02.2015 19:30 Uhr Clubraum 2**

Wir ziehen demnach eine erneut positive Bilanz für das Jahr 2015 und freuen uns auf 2016. ■ Patrick Lemmermann

**Young Motion Team**



Das Young-Motion-Team und Mitglieder des Walddorfer SV beim HSH-Nordbank-Run mit der „Feuer und Flamme Geste“.

Fotos: Michael Kromm

## EINLADUNG ZU DEN VERSAMMLUNGEN 2016

Hiermit werden alle Mitglieder des Walddorfer SV eingeladen, die Jugendhauptversammlung, die Abteilungsversammlungen, die Versammlung der fördernden Mitglieder, die Versammlung der allgemeinen Angebote und die Mitgliederversammlung zu besuchen. Diese Versammlungen sind die beste Möglichkeit, aktiv das Vereinsgeschehen mitzugestalten, Wünsche zu formulieren und auch konstruktive Kritik zu äußern. Der Walddorfer Sportverein lebt von der Aktivität der Mitglieder! Die allgemeinen Tagesordnungspunkte der Abteilungs- und Jugendversammlungen sind jeweils:

- |   |  |
|---|--|
| 1. Begrüßung, Beschlussfähigkeit, Tagesordnung                      | 6. Bericht des Kassenwartes (und ggf. der Revisoren) / der Delegierten |
| 2. Bericht des Jugendsprechers der Abteilung / Allgemeinen Angebote | 7. Entlastung  |
| 3. Wahl des Jugendsprechers und Planung für 2016                    | 8. Wahlen  |
| 4. Protokoll der letzten (Abteilungs-) Versammlung 2015             | 9. Festsetzung der Beiträge, Haushalt 2016                             |
| 5. Bericht der Versammlungsleitung                                  | 10. Vorausschau auf 2016   |
|   | 11. Anträge und Verschiedenes  |

Handball Abteilungsversammlung	Fr 15.01.2016	20:00 Uhr	Clubraum 2
Badminton Abteilungsversammlung	Di 02.02.2016	19:30 Uhr	Clubraum 2
Leichtathletik Abteilungsversammlung	Do 04.02.2016	20:15 Uhr	Clubraum 2
Fechten Abteilungsversammlung	Do 11.02.2016	19:30 Uhr	Clubraum 2
Rock 'n' Roll Abteilungsversammlung	Di 16.02.2016	19:30 Uhr	Schule Eulenkrogstraße
Tanzen Abteilungsversammlung	Di 16.02.2016	19:45 Uhr	Saal 1
Tischtennis Abteilungsversammlung	Mi 17.02.2016	19:00 Uhr	Clubraum 2
Ski Abteilungsversammlung	Do 18.02.2016	19:30 Uhr	Clubraum 2
Fußball Abteilungsversammlung	Mo 22.02.2016	20:30 Uhr	Clubraum 2
Jugendhauptversammlung	Di 23.02.2016	19:00 Uhr	Clubraum 2
Versammlung der fördernden Mitglieder	Mi 24.02.2016	19:00 Uhr	Clubraum 2
Versammlung der Allgemeinen Angebote	Mi 24.02.2016	19:15 Uhr	Clubraum 2
Tai Chi Abteilungsversammlung	Do 25.02.2016	18:00 Uhr	Gym 2
Basketball Abteilungsversammlung	Fr 26.02.2016	18:30 Uhr	Clubraum 2
Mitgliederversammlung	So 28.02.2016	10:30 Uhr	Saal 1
Volleyball Abteilungsversammlung	Mo 29.02.2016	19:30 Uhr	Clubraum 2
Delegiertenversammlung und evtl. MV	So 17.04.2016	10:30 Uhr	Saal 1

Alle angegebenen Räume befinden sich im Walddorfer Sportforum in der Halenreihe 32-34, 22359 Hamburg, außer die Schule Eulenkrogstraße, Eulenkrogstraße 166, 22359 Hamburg.

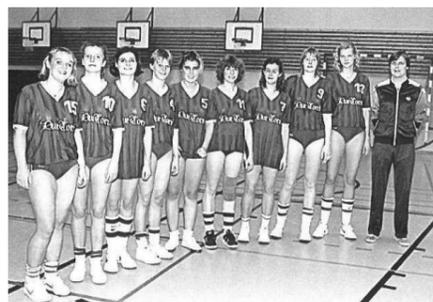
Wenn die Mitgliederversammlung am 28.02.2016 nicht beschlussfähig ist, weil das Quorum von 2% nicht erreicht wird, findet am 17.04.2016 eine außerordentliche Mitgliederversammlung statt, die unabhängig vom Quorum beschlussfähig ist.

## WEITERE VERANSTALTUNGEN UND TERMINE

Fortbildungsveranstaltung „Sportpsychologie“	Fr 05.02.2016	18:30 Uhr	Walddorfer Sportforum
Kinderfasching	Sa 06.02.2016	15:30 Uhr	Walddorfer Sportforum
Saunanacht	Fr 12.02.2016	20:00 Uhr	Walddorfer Sportforum
Ruderergometer Wettkampf	So 21.02.2016	12.00 Uhr	Walddorfer Sportforum
Saunanacht	Fr 04.03.2016	20:00 Uhr	Walddorfer Sportforum
Ferienalarm (Mo - Fr)	Mo 07.03.2016	09:00 Uhr	Berner Au Sporthalle
Basketball: Benefizspiel für die Muskelschwund Hilfe	So 20.03.2016	ganztägig	Mehrzweckhalle Ahr. Weg
Laufevent mit Osterfeuer	Sa 26.03.2016	nachmittag	Allhorn(wiesen)
Tennis: Tag der offenen Tür	So 01.05.2016	11:00 Uhr	Tennisanlage Berner Au
Anskaten	Sa 07.05.2016	15:00 Uhr	Berner Au Sporthalle
Lange Nacht im Sportforum	Sa 02.07.2016	18:00 Uhr	Walddorfer Sportforum

## BASKETBALL

– 50 JAHRE BASKETBALL  
IM WALDDÖRFER SV,  
BEST AGER MIT SEHR GUTEN  
ZUKUNFTSAUSSICHTEN



1985 - Weibliche A-Jugend in der Regionalliga: Trainer Jens Holtkötter (rechts außen), Verena Niezgodka-Seemann (4. von rechts), heute die Seele der Abteilung – und immer noch bei den 1. Damen aktiv.

Hamburg wird zur Basketball-Metropole. Bei Sportlern aus der ganzen Welt ist die Stadt am Wasser beliebt, die Begeisterung für den Basketball groß. Allein 40 Ligen von den Minis über das Bundesliga-Team Hamburg Towers bis zu Senioren-Teams. Nationale und internationale Meisterschaften werden in der Stadt ausgetragen, weil Sportstadien und Publikum ideale Bedingungen bieten.

Und da mischt die Basketballabteilung des Walddorfer Sportvereins voll mit, und das seit nunmehr bald 50 Jahren: Aktuell sind allein neun Jugendmannschaften bei uns aktiv und tragen dazu bei, die Zukunft des Basketballsports in den Walddörfern und darüber hinaus zu sichern. Das fängt an mit einer gemischten U8, die aber noch Verstärkung sucht und derzeit nur im Trainingsbetrieb ist. Aber schon die M10 (ebenfalls gemischt) nimmt am Spielbetrieb teil und spielt in der Offene B mit. Die Mädchen der W11 spielen sogar in der Leistungsrunde. In jeder Altersklasse haben wir aktive Mannschaften vertreten, begleitet von engagierten Trainerinnen und Trainern. An dieser Stelle ein großes Dankeschön an sie alle! Bei den Jungs der U14 wird es ab Januar sogar noch eine dritte Gruppe, zunächst als reine Trainingsgruppe, geben.

Im Erwachsenenbereich nehmen drei Damenmannschaften (1. Damen - Oberliga; 2. und 3. Damen - Bezirksli-

ga) sowie zwei Herrenmannschaften (1. Herren, aufgestiegen in die Oberliga und dort derzeit auf dem 2. Platz; 2. Herren - Bezirksliga) am Spielbetrieb teil. Zwar nicht mehr im Spielbetrieb aktiv, aber umso begeisterter und zahlreicher unter dem Korb anzutreffen, sind zweimal wöchentlich nach wie vor unsere Senioren, zum Teil altverdiente Bundesligisten und „Männer der ersten Stunde“ unserer Abteilung, unter anderem und allen voran der heute 86-jährige Abteilungsgründer, Trainer, Spieler, langjährige Abteilungsvorsitzende und heutige Ehrenvorsitzende Hans-Dieter Arnold. Außerdem Hajo Schnabel, der diese Truppe seit jeher zusammenhält, und auch Helmut Richter, der nicht nur selber noch mit den Senioren aktiv ist, sondern aktuell auch die M10 trainiert und somit sein umfangreiches Wissen und Können an den Nachwuchs weitergibt. Beide, Hajo und Helmut, haben sich wie Hans ebenfalls immer für die Abteilung engagiert, spielerisch und als Trainer der Abteilung zu den Erfolgen verholfen, auf die sie heute zurückblicken kann. Auch Helmut Richter war Abteilungsvorsitzender – und zuletzt Präsident des Vereins. Aber warum die Ausführungen zu diesen Herren – stellvertretend für viele andere, die zum Teil dem Walddorfer SV von Beginn an die Treue halten? Im Juni 2016 wird die zweitgrößte Abteilung des Vereins 50 Jahre alt und sie alle waren mehr oder weniger von Anfang dabei. 1966, als die Basketballabteilung des Walddorfer Sportvereins ins Leben gerufen wurde, war der Basketball-Sport in

Deutschland schon recht populär. Schon viel früher, 1893, wurde in Braunschweig zum ersten Mal Basketball in Deutschland gespielt, jedoch begeisterte dieser Ballsport noch nicht so viele. 1935 schließlich ist das Jahr, in dem sich der Basketball-Sport in Deutschland organisiert – ausgehend von der von Hermann Niebuhr gegründeten ersten deutschen Basketball-Abteilung in Bad Kreuznach beim dortigen TV 1848. Niebuhr unternimmt weite Missionarreisen durch ganz Deutschland, um das Basketballspiel bekannt zu machen und ist durch dieses Engagement maßgeblich an der Aufnahme des Spiels in das Olympische Programm 1936 in Berlin beteiligt. Den Studenten der Universitäten Bonn, Berlin, Breslau und München führt Niebuhr das neue Spiel vor und findet weitere begeisterte Anhänger.

Doch zurück in die Walddorfer: Dort scharfte Hans-Dieter Arnold schließlich im Frühjahr 1966 eine Handvoll 16- bis 17-jähriger Leichtathleten um sich, um sie dafür zu begeistern, Basketball zu spielen. Und schaffte es: bereits am 27. Juni 1966 fand das erste offizielle Spiel gegen TuS Alstertal statt, das die neue Basketballmannschaft des Walddorfer SV zwar mit 35:49 verlor - aber es gab nun eine Basketballabteilung mit damals 21 Mitgliedern und einem Abteilungs-Guthaben von 27,41 DM.

Bereits 1969 etabliert sich eine erfolgreiche Juniorenmannschaft der Jahrgänge 1952/53 unter ihrem Trainer Hajo Schnabel und bildet mit vier anderen Spitzenteams erstmals die Hamburger



Hans Arnold und Co.: Sechs Urgesteine des Walddorfer SV in den siebziger Jahren. Obere Reihe von rechts nach links: Hajo Schnabel (noch aktiv), Wolfgang Hinners, Reinhard Messerschmidt (noch aktiv). Untere Reihe von rechts nach links: Hans-Dieter Arnold (noch aktiv), Hermann Pieperit und Ulrich Bellieno



Das Restaurant „Waldhaus“ unterstützt die U12 mit einem neuen Trikotsatz: „Waldhaus“-Inhaber Bernd Büsing (rechts außen), links neben ihm Verena Niezgodka-Seemann.

Leistungsrunde. Bereits 1972 wurden die Herren des Walddorfer SV Hamburger Pokalsieger, 1991 steigt die 1. Herren-Mannschaft des Walddorfer SV in die 2. Regionalliga auf. Als weiteres Highlight in der Vereinsgeschichte sei hier noch das Jahr 1978 genannt, denn von da an bereicherten 20 Mädchen die Männer-Abteilung, angeworben von Jens Holtkötter. Und sein intensives Training mit den Mädels zahlt sich aus. Sie werden in den folgenden Jahren siebenmal hintereinander Hamburger Meister ihrer jeweiligen Altersklasse – und erreichen noch mehr: 1987 folgt der Aufstieg als 1. Damenmannschaft in die 2. Bundesliga. Verena Niezgodka-Seemann, heutige stellvertretende Abteilungsvorsitzende, Trainerin der 3. Damen und der W11 und immer noch Spielerin der 1. Damen, mischte von Anfang an bei den Mädchen um Jens Holtkötter mit.

Ungebrochen ist auch heute noch die Begeisterung für den Basketball - und das spürt auch unsere Abteilung: Der aktuelle Mitgliederstatus von 230 Mitgliedern (Tendenz steigend) spricht für sich. Dass die Abteilung weiter blüht und das Dribbeln den Rhythmus in den Walddörfern weiter bestimmt, ist auch dem unermüdlichen Einsatz unseres amtierenden Abteilungsvorsitzenden Frank Neuber zu verdanken.

Über die fortlaufende Unterstützung unserer Abteilung auch in diesem Jahr danken wir an dieser Stelle sehr herzlich unseren Sponsoren: dem Hapag-Lloyd-Reisebüro (Filiale Volksdorf), die den 1. Damen wie auch den 1. Herren aktuell neue Trikots ermöglicht haben, dem „Institut Neue Wirtschaft – Bildungswerk Nord“ (INW), der Firma „Immobilien

Reschke“ sowie dem Consultingunternehmen „QMS ad hoc“, von deren Unterstützung die W11 profitieren durfte. Unser herzlicher Dank geht auch an das Restaurant „Waldhaus“: Durch diese Unterstützung hat die U12 zu Beginn der laufenden Saison wunderbare neue Trikots bekommen.

Natürlich gibt es für das Jubiläumsjahr 2016 bereits jede Menge Pläne: Den Auftakt bildet das Neujahrsturnier für die erwachsenen Mitglieder unserer Abteilung, das wir im vergangenen Jahr haben aufleben lassen und das sich großen Zuspruchs erfreute.

### Am 20. März 2016

findet unsere inzwischen schon traditionelle Benefizveranstaltung mit der Deutschen Muskelschwundhilfe e.V. statt. Den 50. Geburtstag unserer Abteilung selbst feiern wir im April (16./17. April) mit einer festlichen Abendveranstaltung und einem ganztägigen, abteilungsinternen Jubiläumsturnier für alle Mitglieder und Ehemalige unserer Abteilung. Wer sich für die Geschichte des

deutschen Basketballs interessiert, kann auf der Seite des Deutschen Basketball-Bundes einiges darüber erfahren: [www.basketball-bund.de/dbb/ueber-uns/geschichte](http://www.basketball-bund.de/dbb/ueber-uns/geschichte).

Und wer Gegenwart und Zukunft unserer Basketballabteilung mitgestalten möchte, auf dem Feld und darüber hinaus, der sei herzlich eingeladen, denn wir sagen immer wieder: Wir freuen uns über jedes neue Gesicht unter dem Korb. ■ Silke Seibel

**Basketball**  
für Frauen und Männer

**Just for fun!**

Wann?

Montags 18.30–20.00 Uhr

Wo?

Mehrzweckhalle Ahrensburger Weg 30, 22359 Hamburg

Wer?

20–60jährige (keine Anfänger! Regeln sollten bekannt sein)

**Walddorfer Sportverein**  
Halenreihe 32–34 | 22359 Hamburg  
Tel. 040 / 64 50 62 - 0 | [www.walddorfer-sv.de](http://www.walddorfer-sv.de)

## FECHTEN

### ERFOLGREICH BEI INTERNATIONALEM FECHTTURNIER IN HOLLAND

Für die Fechtabteilung des Walddörfer SV haben insgesamt 14 Wettkämpfer Mitte November erfolgreich am 44. Internationalen Fechtturnier um das „Wapen van Vlagtvedde“ im nord-holländischen Ter Apel teilgenommen. Für die meisten Fechter war es der erste internationale Wettbewerb, an dem sie teilgenommen haben.

Die Abreise der insgesamt 30 Personen großen Gruppe aus Fechtern, Betreuern, Familienangehörigen und Freunden aus Hamburg, Lütjensee und Ahrensburg erfolgte bereits am Freitag. Dazu ging es in knapp 4 Stunden mit insgesamt 8 Fahrzeugen zunächst Richtung Bremen, dann weiter über Oldenburg bis an die deutsch-holländische Grenze bei Leer und dann noch die letzten 45 km durch Holland in das Hotel Bieze in Borger. Die beiden Trainer Karsten Filter und Henrik Wolf begrüßten alle bei einer kurzen Vorbesprechung, um die Planung für den ersten Turniertag durchzugehen. Alle Fechter sollten an beiden Tagen in verschiedenen Altersklassen mitfechten. Karsten wünschte allen viel Erfolg und ermahnte die Kinder und Jugendlichen, die Entscheidungen der Obleute zu akzeptieren, jegliche Ablenkungen und Gedanken an nicht zu ändernde Umstände bei Seite zu schieben und voll konzentriert zu fechten.

Der Samstag begann pünktlich um 7 Uhr mit dem ausführlichen gemeinsamen Frühstück im modernen Restaurantbereich des Hotels. So gestärkt ging



v.l.n.r. hinten stehend: Sönke, Marie, Lennart, Philipp, Arvid  
mitte stehend: Henrik, Maïke, Johanne-Sophie, Fabian, Arne, Lennard, Karsten  
vorne sitzend: Fritz, Nike, Jule, Andreas

es dann wieder mit dem Auto ins rund 20km entfernte Ter Apel, wo der ortsansässige Fechtverein SVTA in der dortigen „Sportshal“ die Gäste aus Holland, Deutschland, Dänemark, Frankreich und USA erwartete.

In dem dann folgenden Wettkampf in den Klassen „cadetten“ (A-Jugend), „senioren“ (Aktive) und „benjamins“ (Schüler) erkämpften unsere Fechter gegen insgesamt 19 Damen und 39 Herren in zwei Vorrunden und den anschließenden K.O.-Runden in vielen spannenden Gefechten zahlreiche gute Platzierungen. Besonders ragte am ersten Tag der dritte Platz von Johanne-Sophie Beer heraus

– dazu nochmals unseren herzlichen Glückwunsch!

Am Abend gab es ein geselliges Zusammensein und leckeres Abendessen beim Italiener gegenüber der schönen Kirche im Ortskern. Nach einer abschließenden Runde an der schicken Hotelbar ging es dann auch für die Erwachsenen nach einem langen und ereignisreichen Tag um kurz nach 22 Uhr ins Bett.

Am Sonntag sind wir dann wieder um 8 Uhr vom Hotel aus Richtung Ter Apel aufgebrochen, um den 2. Wettkampftag pünktlich in Angriff zu nehmen. Dort ging es dann in den etwas anders zusammengesetzten Altersklassen „kui-

kens“, „pupillen“ (B-Jugend) und „junioren“ in die beiden Vorrunden und die anschließenden K.O.-Gefechte.

Der erste Knaller des 2. Tages war das sensationelle Final-Gefecht des erst 9-jährigen Fritz Hohwy, der sich in einem super-spannendem Kampf seinem größeren Gegner Chris Verfondern vom Merkur Kleve denkbar knapp mit 9:10 geschlagen geben musste.

Bei den Damen gab es dann noch 3 weitere dritt Platzierungen für den Walddörfer SV; Maïke Mosa bei der B-Jugend, Johanne-Sophie Beer und Jule Eisermann bei

den Junioren. Eine hervorragende Leistung von unseren Damen!

Für Karsten Filter war die Ausfahrt von Anfang bis Ende ein voller Erfolg. „Der Zusammenhalt und die Unterstützung unserer Fechter durch das Umfeld wurde gefördert, Eltern und Freunde bekamen einen Einblick in den Turnier-Alltag und unsere Fechter haben motiviert gute Leistungen geboten und an Routine gewonnen. Vielen Dank an alle, die mitgemacht haben, erzählt allen, wie toll es war, dann wird unsere Gruppe beim nächsten Mal noch größer.“

Glücklich und müde von 2 spannenden Tagen mit rasanten Gefechten, 4 Medaillen und vielen neuen Eindrücken traten unsere Wettkämpfer dann um 17 Uhr bei regnerischem und windigem Herbstwetter die Heimreise nach Hamburg an. Mit dabei waren: Johanne-Sophie Beer, Jule Eisermann, Marie Fuest, Fabian Guthörlein, Fritz Hohwy, Sönke Krumstroh, Maïke und Nike Mosa, Andreas Schmid, Arne Wittgen, Lennard Meyer, Lennart Wollenhaupt, Philipp Himmelsbach und Arvid Baier. ■

Thomas und Tina Fuest

## FOLKLORE

### SENIORENTANZ – MIT SPASS UND FREUDE TANZEN

Eigentlich ist der Begriff „Seniorentanz“ gar nicht angebracht, denn egal in welchem Alter: Tanzen tut gut. Tanzen tut der Seele gut, dem körperlichen Wohlbefinden, hält fit und ist gesellig. Kurz gesagt – Tanzen ist die beste Medizin und bringt in der Gruppe erst richtig Spaß. Einmal in der Woche treffen sich unsere „älteren“ Vereinsmitglieder zum Tanz. Zu schöner Musik werden verschiedene Tänze einstudiert, mal wird im Kreis getanzt, mal ähnelt es dem Line Dance, mal tanzt man für sich, aber egal was getanzt wird – es ist einfach zu erlernen und man benötigt keine Vorkenntnisse. Jeder kann mitmachen und im Gegensatz zum Paartanz benötigt man hier keinen Partner.

Nicht nur dass das gemeinsame Tanzen Geselligkeit und Freude bringt, es fördert und fordert auch die Konzentration, die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und schult die Koordination.

Natürlich wird auch „geklönt“, dass gehört einfach dazu. Es wird viel gelacht auch über den ein oder anderen ungewollten „Fehlschritt“ auf Nachbarschuh!

Am besten einfach mal vorbeischaun und mitmachen. Die Tanzgruppe trifft sich jeden Dienstag im Walddörfer Sportforum im Saal 1, 15:00 bis 16:30 Uhr. Unsere Trainerin und auch unsere Mitglieder freuen sich über Neuzugänge! ■

Susanne Teichmann



v.l.n.r. Fritz Hohwy (Walddörfer SV, GER), Chris Verfondern (VFL Merkur, GER), Lars Koerts (SVTA, NED) & Tahir Noori (Schermentrum Noord NED)



v.l.n.r. Laura Adler (Eintracht Duisburg, GER), Sophie Irene Brunets (VFL Merkur, GER), Jule Eiserman & Johanne Sophie Beer (Walddörfer SV, GER)



v.l.n.r. Elise Butin Bik (SV Beau Geste, NED), Veerle Meulenaar (Schermentrum Noord NED), Maïke Mosa (Walddörfer SV), Marie Wintersberg (Trekanten, DEN)



**P.T.W. PFLEGETEAM**  
LIEBEVOLLE HÄUSLICHE PFLEGE  
ZUVERLÄSSIGE HILFE IM HAUSHALT



Gleich in der Nachbarschaft zum Walddörfer SV betreut und berät das PTW PflegeTeam seit 20 Jahren Menschen in der häuslichen Pflege – kompetent und mit Herz. Zusätzlich bieten wir unseren Kunden auch zuverlässige Hilfe im Haushalt an. Langfristig oder nur für eine kurze Zeit. Rufen Sie uns an – wir beraten Sie gern!

Halenreihe 42 · 22359 Hamburg · Tel. 040 / 41 11 99-0  
mail@ptw-pflegeteam.de · www.ptw-pflegeteam.de

## FUSSBALL

WOLFSBURG, WOLFSBURG,  
WIR FAHREN NACH WOLFSBURG!

Die Mädels des Walddorfer SV erreichen durch einen souveränen Sieg gegen den HSV das Finale des deutschlandweiten VW Juniormasters in Wolfsburg. Das erfolgreichste und größte Fußballnachwuchsturnier befindet sich in der 17. Saison. Erneut dabei sind die C-Juniorinnen vom Walddorfer SV. Ermöglicht hat die Teilnahme der Volkswagen Partner, das Autohaus Petschallies. Nach überzeugender Vorrunde im VW Juniormasters stand im Dezember an einem Dienstagabend das entscheidende Qualifikationsspiel auf dem Weg zum Finalwochenende der acht besten Teams Deutschlands in Wolfsburg auf dem Plan. Am Dienstagabend waren die 1.C Juni-

orinnen des HSV im Allhorn Stadion zu Gast und Gegner der Mädels des Walddorfer SV. Der Pfad war klar beschrieben: der Sieger fährt Ende April für ein Wochenende zum Finale nach Wolfsburg. Aber so klar der Weg war, so schwer war für die Mädels des Walddorfer SV die bevorstehende Aufgabe! Es war klar, dass für einen Sieg gegen den HSV eine sehr konzentrierte Leistung notwendig war. Und genau diese sollten die Mädels in beeindruckender Manier zeigen. Bereits kurz nach dem Anpfiff gingen die Mädels des Walddorfer SV durch einen Treffer von Marret M. mit 1:0 in Führung. Insgesamt war noch ein bisschen Nervosität und Unkonzentriertheit zu beobachten, aber der Wille war immer erkennbar. Trotz des unglücklichen Ausgleichs des HSV (die WSV-Mädels haben bei einer

Rettungsaktion den Ball im eigenen Tor „untergebracht“) war erkennbar, dass die Mädels mehr und mehr Kontrolle über das Spiel gewannen und der HSV überhaupt nicht mehr zu seinem Spiel fand. Es wurde nicht mehr viel zugelassen, nur weitere Treffer des Walddorfer SV fehlten. Nach einer sehr schönen Kombination erzielte Clara A. dann kurz vor der Halbzeit das beruhigende 2:1. Mit dem Ziel, das Spiel schnell zu entscheiden, kamen die Mädels wieder auf den Platz und nach einer schönen Vorarbeit von Milena E. erzielte Amelie G. das vorentscheidende 3:1. Nun lief das Spiel der WSV-Mädels und der HSV hatte der Spielfreude des Walddorfer Teams nichts mehr entgegen zu setzen - es spielte nur noch ein Team. Die insgesamt überzeugende, beeindruckende und jederzeit sehenswerte sportliche Leistung krönte das Team mit drei weiteren Treffern von Milena E. (2) und Marret M. zum insgesamt auch in der Höhe verdienten 6:1. Damit geht die „Reise“ für die Mädels des Walddorfer SV weiter.

### Am 22. April 2016

geht es für das ganze Wochenende nach Wolfsburg, um dort das Finale zu spielen und ein spannendes Wochenende auf Einladung von Volkswagen und des VfL Wolfsburg erleben zu dürfen. Auf nach Wolfsburg... TSG Hoffenheim, VfL Wolfsburg oder der 1.FC Nürnberg sind mögliche Gegner! Weitere Informationen zum Volkswagen Junior Masters finden Sie unter [www.juniormasters.de](http://www.juniormasters.de). ■  
*Lenard Gödecke*



## GESUNDHEITS- UND FITNESS-STUDIO

RUDERERGOMETER-WETTKAMPF

Wie allen bekannt ist, ist Rudern eine Wassersportart. Rudern ist ein anstrengendes Ganzkörpertraining. Um auch bei kalten Temperaturen und Eis trainieren zu können, wurde das Ruderergometer entwickelt, das im Gesundheits- und Fitness-Studio zu finden ist.

Am 21.02.2016 findet erstmalig ein Ruderergometer-Wettkampf im Gesundheits- und Fitness-Studio an der Halenreihe statt. Organisiert wird diese Veranstaltung von Emira Zorgati, die sich die Veranstaltung als Jahresprojekt im Rahmen ihres Freiwilligen Sozialen Jahr überlegt hat. Bei dem Wettbewerb werden zwei verschiedene Distanzen angeboten, 500 und 1000 Meter. Hierzu fahren immer zwei bis drei Leute gegeneinander, um die schnellsten Ruderer in den Alters- und Geschlechtsklassen zu ermitteln. Zusätzlich wird auch ein Staffelwettbewerb angeboten. Hierbei teilen sich immer vier Personen ein Ruderergometer und fahren insgesamt eine Distanz von 2000 Meter. Alle 500 Meter muss gewechselt werden ohne dass die Zeit angehalten wird, das heißt schnelle Wechsel und Kreativität sind gefragt. Spaß ist hier garantiert!

Dieser Wettkampf ist für Studiomitglieder gedacht und findet am **21.02.2016 von 12:00-17:00 Uhr** im Walddorfer Sportforum statt. Anmeldungen laufen über die Studiotrainer. ■

*Emira Zorgati*

### Ruderergometer-Wettkampf

Anmeldung  
im Studio  
bis zum  
31.01.2016

## Ruder Wettkampf

<b>Wann?</b>	Sonntag, 21. Februar 2016, 12.00–17.00 Uhr
<b>Wo?</b>	Walddorfer Sportforum, Halenreihe 32–34, Gym 3
<b>Wer?</b>	Alle Studiomitglieder, die Lust haben

**Walddorfer Sportverein**  
Halenreihe 32–34 | 22359 Hamburg  
Tel. 040 / 64 50 62 - 0 | [www.walddorfer-sv.de](http://www.walddorfer-sv.de)

## Ihr Gesundheits- und Fitness-Studio in Volksdorf



### Ihre Vorteile im Studio des Walddorfer SV:

- **360 Tage** im Jahr geöffnet  
(außer: 1. Januar, Ostersonntag, 24./25. Dezember, 31. Dezember)
- **Hochwertige Geräteausstattung** von marktführenden Herstellern
- Verkauf von **gekühlten Getränken** und Fitness-Riegeln
- **150 qm** große **Kursräume** mit gelenkschonendem Parkett-Schwingboden
- Uneingeschränkte Nutzung von ca. **100 weiteren Kursen** der „Allgemeinen Angebote“ (Aerobic, Bodystyling, Flamenco, Inline-Skating, Une Dance, Latin Dance, Karate, Pilates, Yoga usw.)
- Regelmäßige lange **Saunanächte und Wellnessabende** in gemütlichem Ambiente
- Spannende **Workshops** zu unterschiedlichen Themen
- **Ernährungsberatung**
- Mit Ihrer Mitgliedschaft haben Sie **bundesweit in 57 Vereinsfitnessstudios** die Möglichkeit, kostenlos zu trainieren.
- Trainieren **mitten in Volksdorf** - direkt am Volksdorfer Wochenmarktplatz und dem Naturschutzgebiet Teichwiesen



### Ausstellung fotografischer Arbeiten

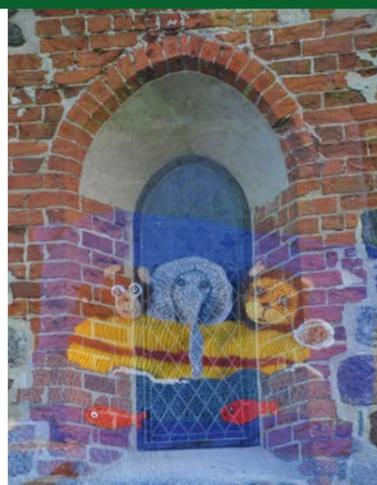
Von Hanns Friedrich Arnold

Im Rahmen der kulturellen Aktivitäten des Walddorfer Sportvereins wird am 20. Januar 2016 im Walddorfer Sportforum eine Ausstellung fotografischer Arbeiten von Hanns Friedrich Arnold mit dem Thema

### Spiel mit Licht und der Wirklichkeit

eröffnet.

Gezeigt werden Lichtgrafiken, Mehrfachbelichtungen, Unschärfen, Verwischungen und Naturgrafiken, die in Dialog mit Texten der Weltliteratur treten. Die Ausstellung läuft bis zum 24. März 2016. Hanns Friedrich Arnold ist Ehrenmitglied des Walddorfer Sportvereins und hat vor 50 Jahren die Basketballabteilung gegründet.



## HANDBALL

### MINIS STARTEN DURCH

Nach den Weihnachtsferien starten nun auch die „Minis“ der Handballabteilung in das letzte Drittel der Saison. Ich habe die „Minis“ im April letzten Jahres übernommen und bin schon wieder vom „Handballfieber“ infiziert. Mit meinen beiden Co-Trainern Tim Fischer und Tim Kuhlmann sorgen wir jeden

**Dienstag von 17.00 – 18.30 Uhr in der „Grünen“ Halle**

am Ahrensburger Weg dafür, dass die zurzeit 23 Mädchen und Jungen vor allem viel Spaß haben und nebenbei die „Basics“ des Handballsports erlernen.

Wir haben seit September mit bis zu 3 Mannschaften (sogar einem reinen Mädchenteam) überwiegend recht erfolgreich an 3 Minispielfesten des Bezirks teilgenommen und mit Hilfe der Familien und Freunde im Oktober auch selber zum Spielfest eingeladen. Die Spielfeste beginnen immer mit einem lustigen Aufwärmen und enden nach bis zu 4 Spielen je Team mit einer „Siegerehrung“, wobei alle Kinder am Ende Sieger sind und je nach Verein mit Urkunden, Medaillen, Getränken, Süßigkeiten und anderen Kleinigkeiten belohnt werden.

Im Dezember waren wir dann als Jahresabschluss und Weihnachtsfeier mit der Mannschaft, den Trainern und einigen Helfern kegelnd. Das hat ja auch was mit Ballgefühl zu tun. Bei



Die männlichen und weiblichen Minis zeigen stolz ihre errungenen Medaillen und Urkunden

Weihnachtsmusik, selbstgebackenen Keksen und Kuchen wurden lustige Kegelspiele gemacht und am Ende jedes Kind mit einer bunten Tüte in die Weihnachtsferien verabschiedet.

Bis zum Saisonende im April stehen nun noch 3 weitere Spielfeste an, wovon wir eines ausrichten werden.

### Am 21. Februar 2016 ab 9 Uhr

erwarten wir in der Mehrzweckhalle am Ahrensburger Weg wieder bis zu 150 Kinder aus acht Vereinen zum munteren „Kräfte messen“

Als Saisonabschluss werden wir dann Ende April noch an dem großen Minihandballspielfest des Hamburger Handballverbandes in der Sporthalle Hamburg teilnehmen, wo dann Minis aus ganz Hamburg und näheren Umland schauen, wie sie im Vergleich zu den anderen Vereinen dastehen.

Danach heißt es Abschied nehmen. Die Kinder des Jahrgangs 2007 werden uns dann in Richtung weibliche / männliche E-Jugend verlassen und wir starten in eine neue Saison.

Wir freuen uns schon jetzt auf viele „neue“ Kinder, die sich uns anschließen möchten. Schaut einfach mal bei unserem Training vorbei oder kommt am 21. Februar zu unserem Minispielfest. ■

Andrea Dettmer

## HIP HOP

### MIT GEMEINSCHAFTSGEFÜHL HIP HOP ERLERNEN

Angefangen hat alles mit einem Anfängerkurs. Ich selbst war neu, die Kinder auch. Wir alle wussten noch nicht wirklich, wie Hip Hop im Walddorfer SV funktioniert. Trotzdem hatten wir auch damals schon eine Menge Spaß zusammen.

In den letzten Jahren haben wir viel gemeinsam erlebt. Wir haben bei mehreren Stadtteilstesten getanzt, haben unter anderem bei „Showtime“ im Gymnasium Buckhorn den 2. Platz bekommen und im November unseren Auftritt bei der „Sport-Schau“. Um unsere Show dafür vorzubereiten, hatten wir nur zwei Wochen Zeit. Dennoch war das für uns kein Problem, da alle mit viel Enthusiasmus und freiwilliger Einsatzbereitschaft dabei waren. Alle, die mitmachen wollten, haben sich am Wochenende getroffen und hart gearbeitet. Dabei habe ich keineswegs alleine entschieden, der Großteil der Ideen kam von den Mädels selbst. Es hat, trotz großer Aufregung noch besser als geplant, geklappt. Für mich ist es super zu sehen, wie motiviert alle dabei waren und mit wieviel Leidenschaft sie trainiert haben.



Heute sind die damaligen Anfänger natürlich auch lange keine Anfänger mehr. Mittlerweile haben wir zwei fortgeschrittene Gruppen, eine für die etwas Älteren und eine für die Jüngeren. Außerdem gibt es eine Anfängergruppe am Freitag, zu der ich jeden herzlich einlade, der Hip Hop lernen möchte. Alle drei Gruppen zeichnen sich durch Freundschaft, Gemeinschaftsgefühl und eine lockere Atmosphäre aus. Jeder ist bei uns herzlich willkommen. In meinen Kursen versuche ich unter-

schiedliche Stile zu unterrichten. Dabei achte ich sehr darauf, dass alle in der Gruppe sich wohlfühlen und freue mich über Ideen für neue Elemente von den Mädels. Mein Ziel ist es nicht nur, dass meine Schüler besser tanzen lernen. Viel wichtiger ist es mir, dass sie sich trauen, Neues auszuprobieren und sich auf Unbekanntes einzulassen. Hoffentlich lernen dadurch viele gleichzeitig Hip Hop zu tanzen und etwas über sich selbst. ■  
Lara Hahn

**Handball Damen**  
mit Knuth Lange

Wir suchen DICH!

Fragen sind unter handball@walddorfer-sv.de willkommen

**Wann?** Montags, 20.00–21.30 Uhr

**Wo?** Ahrensburger Weg, kleine Halle rechts

**Wer?** Alle Damen sind willkommen!  
Ab 19 Jahre – egal ob mit oder ohne Spielerfahrung!

**Walddorfer Sportverein**  
Halenreihe 32–34 | 22359 Hamburg  
Tel. 040 / 64 50 62 - 0 | www.walddorfer-sv.de

## INLINE-SKATING

### IST SCHNELL, ERFORDERT AUSDAUER, KOORDINATION UND TECHNIK UND BRINGT IN DER GRUPPE RIESENSPASS.

Der Walddorfer SV bietet Kurse und Workshops für die ganze Familie von Anfängern bis Fortgeschrittene an, feste Kinder-Skate- und Erwachsenen-Hockey-Gruppen, Abnahme Skate-Abzeichen, Teilnahme an Skate-Rennen und jährliches Anskaten in der „Berner Au“!

Ab Februar 2016 starten wir mittwochs mit einem neuen festen Angebot für Kinder Anfänger. Eigene Ausrüstung ist mitzubringen, für alle Angebote besteht Helm- und Schutzausrüstungspflicht! Die fortgeschrittenen Kinder haben in diesem Jahr bereits an mehreren Ska-



In der Mitte Trainerin Sabine Preußner mit ihrer Inline-Skate-Crew



Die Inline-Skater des Walddorfer SV warten gebannt auf den Startschuss

te-Rennen teilgenommen und hier hervorragende Ergebnisse erzielen können.

Erstmalig in diesem Jahr hat der Walddorfer SV die Außensaison mit einem Anskaten für Jedermann in der Mehrzweckhalle

Berner Au, Meiendorfer Mühlenweg 35, begonnen. Rund 70 Inlinebegeisterte nutzten dieses Angebot.

Der nächste Termin für das Anskaten ist der **07. Mai 2016 um 15 Uhr!** ■  
Sabine Preußner

## INTEGRATIONSSPORT

### GEMEINSAM SPORT TREIBEN

Die Dienstagsgruppe am „Klöpperpark“, Saseler Weg, hat derzeit 15 Kinder davon sind 8 Kinder mit Beeinträchtigungen sowohl geistiger wie körperlicher Art. Unsere qualifizierten Trainerinnen fördern und fordern die Kinder gemäß ihren Fähigkeiten und Möglichkeiten und setzen dieses mit viel Geduld, Einfühlungsvermögen und Differenzierung in ihren Angeboten um. Aufgrund der unterschiedlichen Behinderungsgrade benötigen die Kinder auf verschiedene Weise Aufmerksamkeit. Die Kinder mit Mehrfachbehinderungen brauchen ein hohes Maß an Hilfe und Unterstützung, die größeren Kinder fordern immer wieder neue pädagogische Grenzsetzungen und bei den Jüngeren ist fürsorgliche Beobachtung und ggf. Unterstützung nötig.

Die freien Spiele und das psychomotorische Bewegungsangebote, die dieses Sportangebot kennzeichnen, brauchen gerade in dieser Gruppenkonstellation mit jungem Durchschnittsalter und einem Anteil mit Behinderungen eine große Aufmerksamkeit. Wir haben in dieser Gruppe noch wenige Plätze frei. Besuchen Sie gerne mit Ihrem Kind die Gruppe. Unsere Trainerinnen Ute Jekubik, Carina Meyer und Jessica Buck freuen sich und stehen Ihnen gerne vor Ort für Fragen und Informationen zur Verfügung. Mitmachen und/oder schnuppern lohnt sich auf jeden Fall. Die Donnerstagsgruppe „Im Allhorn“ am Ahrensburger Weg besteht überwiegend aus jungen Leuten mit einer geistigen Behinderung, die in betreuten Wohngruppen in Volksdorf und Umgebung leben. Ein gemeinsames Sportangebot für Menschen mit und ohne Behinderung ist in der Altersgruppe der jungen Erwachsenen

eine besondere Herausforderung, da die Interessenlage der Mitglieder sehr unterschiedlich ist. Um dieses lebendige Miteinander zu pflegen, ist die Aufgabe der Trainerinnen und Trainer verschiedene offene Angebote bereitzustellen, die zum gemeinsamen Spiel und Kooperation einladen und auf die Bedürfnisse der Teilnehmer ausgerichtet sind. Sie sind herzlich eingeladen diese Gruppe jederzeit zu besuchen und das Sportangebot auszuprobieren. Unsere Trainerinnen Stefanie Cremer und Monika Formica stehen Ihnen für Fragen und Informationen gerne vor Ort zur Verfügung. Für beide Integrationsgruppen stellen wir fest, dass im Laufe der Zeit ganz vielfältige Beziehungen zwischen den sehr unterschiedlichen Teilnehmern entstanden sind und diese Sportangebote auch als ein „Ort der Begegnung und des Austausches“ verstanden werden. ■  
*Susanne Teichmann*

## JUDO

### DAS NEUE TRAINERTEAM STEHT IN DEN STARTLÖCHERN.

Jannik Heise wird als Assistenztrainer am Donnerstag die Anfängergruppe mit trainieren. Jannik hat ein ausgezeichnetes technisches Verständnis und ist ein tolles Bewegungsvorbild. Zudem ist er als Zweitplatzierter der Hamburger Schulmeisterschaften und Dritter der Hamburger Meisterschaften auch im Wettkampf sehr versiert. Jannik hat zwar auf dem Foto noch den grünen Gürtel, aber ist bereits Träger des nächst höheren blauen Gürtel.

Als zweiter neuer Trainer ist Rajan Turck ins Trainerteam gekommen. Rajan bringt allerbeste Voraussetzungen für seine Aufgabe mit. Er ist nicht nur der Höchstgraduierte im Team (3. Dan), sondern hat als Sportlehrer am Gymnasium Oberalster auch noch die höchste Ausbildung. Nebenbei hat er selbstverständlich auch eine Trainerlizenz (Trainer-B-Leistungssport). Rajan ist in kürzester Zeit zum sehr geschätzten Trainer und Ansprechpartner geworden. Rajan ist mitverantwortlich für das Training am Montag und Donnerstag. Der sportliche Leiter der Judoabteilung, Robert Röber, ist sehr froh, dass er nach



stehend von links nach rechts: Thomas von Appen, Robert Röber, Rajan Turck

kniend von links nach rechts: Maik Mandelkow, Jannik Heise, Tobias Hartz, Nico Blessin

schul- und ausbildungsbedingten Abgängen der alten Trainer die Lücken optimal füllen konnte. Selbstverständlich bleiben uns die bekannten Trainer erhalten. Thomas von Appen trainiert am Dienstag und Donnerstag die Gruppen, Maik Mandelkow ist nach längerer studienbedingter Pause wieder am Dienstag dabei und Nico Blessin und Tobias Hartz trainieren am Dienstag die erste Gruppe ab 17:00 Uhr. Die beiden sind zwar mitten im Studium, aber bisher konnten sie sich die Zeiten freischaufeln.

Last, not least sollte nicht unerwähnt bleiben, dass wir regelmäßig auf Hartmut Peters als Trainer für unsere Erwachsenen zurückgreifen können. Der Träger des rot-weißen Gürtels (6.Dan) und ehemalige Junioren-Europameister von 1966 zeigt uns, dass man Judo sein ganzes Leben lang trainieren kann. Sein fundiertes Wissen und vor allem seine Erfahrung ist eine enorme Bereicherung für das Training. Er ist zwar nicht auf dem Foto mit dabei, aber wer seinen Namen „ergoozelt“, wird schnell fündig werden. ■  
*Robert Röber*

## KLETTERN

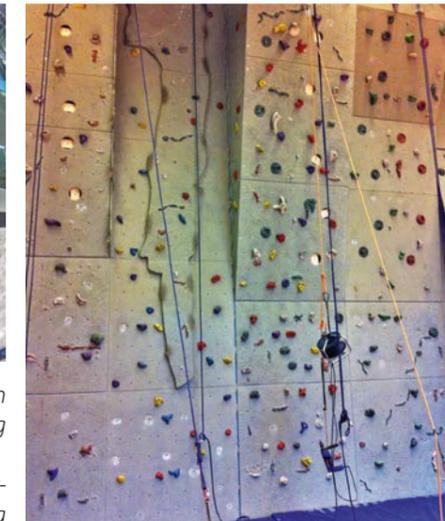
### KURSE SEHR BELIEBT

Seit etlichen Jahren beobachten wir einen Kletterboom. Immer wieder erreichen uns Anfragen von Eltern, die ihre Kinder bei uns anmelden möchten. Unsere Trainer Tobias, Janet, Vincent, Damian, Sebastian und Julian verstehen es, die Kinder und Jugendlichen zu begeistern!

In unseren Kursen lernt ihr in drei Kursetappen tatsächlich das Klettern Schritt für Schritt, bis ihr ‚in real‘ im Gebirge klettern könnt. Während im Anfänger- Kurs die grundlegenden Techniken und im Fortgeschrittenen-Kurs der Vorstieg auf dem Programm stehen, geht es im Fortbildungskurs darum, alles weitere Wichtige für das selbständige Klettern drinnen und draußen zu lernen. Dazu gehört das Erlernen weiterer Sicherungstechniken wie Fädeln und Abseilen, aber auch das Verfeinern des Kletterstils, um schwierigere Routen bewältigen zu können. Die Teilnehmer sollten hier deswegen bereits gute Klet-



oben: Abseilen nach dem erfolgreichen Aufstieg



rechts: die Kletterwand in der Mehrzweckhalle am Ahrensburger Weg

tererfahrung haben (sicher im Vorstieg) und motiviert sein. Nach einem guten Kursverlauf kann dann evtl. als Abschluss ein Ausflug in weitere Gefilde des Kletterns unternommen werden. Indoor- Klettern ist eine gute Möglichkeit, sein Selbstbewusstsein zu stärken, eventuelle Ängste zu überwinden, Kraft und Ausdauer zu entwickeln und Ver-

trauen zum Partner aufzubauen. Bei uns erhaltet ihr das erste ‚know how‘, um euch an einer 8 Meter hohen Kletterwand sicher zu bewegen. **Ab Januar 2016 beginnen wieder neue Kurse.** Übrigens: Mit Peter Berger werden bei uns auch Kurse für Erwachsene angeboten. ■  
*Barbara Vielhauer*

## LEICHTATHLETIK

### BEI LANDESMEISTERSCHAFTEN ERFOLGREICH

Bei den Landesmeisterschaften Hamburgs und Schleswig-Holsteins in Büdelsdorf Anfang Juli waren die Walddorfer Leichtathleten zwar nur mit einer kleinen Gruppe am Start, zeigten sich zum Saisonhöhepunkt jedoch topfit. Bereits am ersten Tag konnte die 4x100m-Staffel in der Besetzung Freerik Haskamp, Bastian Rittmeister, Josef Hie-

Josef Hiemann (2. v. l.) sprang zu Gold im Dreisprung



mann (alle Walddorfer SV) und Dominik Wilms (Meiendorfer SV) in einer Zeit von 45,48 Sekunden die Silbermedaille gewinnen. Zuvor waren Bastian Rittmeister (12,18 s) und Josef Hiemann (12,04 s) mit guten Zeiten knapp an der Endlaufteilnahme gescheitert. Letzterer wurde mit 5,76 Meter 7. im Weitsprung. Freerik Haskamp kam außerdem bei brütender Hitze in 53,80 Sekunden über 400 Meter



Dominik, Freerik, Josef und Bastian (v. l.) errangen die Silbermedaille mit der 4x100m-Staffel

auf einen 8. Platz. Eigentlich als Trainer tätig, errang Herwig Matzke einen 10. Platz im Speerwerfen. Dabei verfehlte er sein persönlich gestecktes Ziel von 40 Metern mit 38,92 Metern nur knapp. Am zweiten Tag holte sich Vielstarter Josef Hiemann mit 12,19 Meter überraschend den Titel im Dreisprung und lief in 24,65 Sekunden eine neue Bestleistung über die 200 Meter. Angesichts dieser Leistungen blicken die Leichtathleten des Walddorfer SV positiv in das olympische Jahr 2016. ■  
*Josef Hiemann*

## ROCK 'N' ROLL

NORDCUP-TURNIERE IN WINSEN/ALLER UND ECKERNFÖRDE

Das erste Nordcup-Turnier der aktuellen Saison fand in Winsen/Aller statt. Unsere beiden Turnierpaare Rika/Dennis und Gudrun/Andi haben dieses Turnier genutzt, um ihre Fitness, die Musik, Fußtechnik und Akrobatik unter Turnierbedingungen zu testen. Denn in einer großen Halle vor Publikum, Kameras, anderen Tänzern und voller Soundbeschallung zu tanzen, ist schon etwas Anderes als das Training in der Halle. Hier merkt man erst, wie die Musik, das Trikot, das Tanzen und die Akrobatik bei dem zumeist fachkundigen Publikum ankommt. Die folgenden Trainings und Turniere sind zum Optimieren und zum Feinschliff da. Richtig großartig geändert wird während der Saison selten etwas. Dazu ist normalerweise die tur-



Gudrun fliegt durch die Lüfte beim „Todessturz“, Andi fängt sie sicher auf

## RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK

TRAININGSLAGER FÜR DEN REGIO-CUP NORDWEST UND DIE DEUTSCHEN MEISTERSCHAFTEN

Die Wettkampfvorbereitung hätte für uns nicht schöner sein können. Mit dem jährlichen Trainingslager haben wir im Februar 2015 unsere Saison eingeläutet. Schweiß, Fortschritt und Spaß waren unser Ziel. Durch hartes Training und eine tolle Atmosphäre für uns kein Problem. Unser Heimvorteil: Jedes unserer Trainingslager findet in unseren eigenen

nierfreie Zeit gedacht. Letztendlich gibt es zwei Höhepunkte in der Saison: Den Abschluss der Nordcup-Serie und die Deutsche Meisterschaft selbst.

Auf eben diesem 1. Turnier der Nordcup-Serie haben Rika und Dennis mit ihrem gewohnt ruhigen und konzentrierten Tanzen in der B-Klasse einen super 4. Platz belegt.

Gudrun und Andi hatten bei ihrer Fußtechnik gleich am Anfang eine leichte „Unstimmigkeit“, sodass sie dort einige Punktabzüge kassieren mussten. Letztendlich hat es in der A-Klasse ebenfalls zu einem 4. Platz gereicht.

Auf dem 4. Turnier der Nordcup-Serie verlief das „Heimturnier“ für unsere beiden Turnierpaare Rika/Dennis und Gudrun/Andi „um die Ecke“ in Eckernförde noch besser. Rika/Dennis haben mit ihrer fantastischen Fußtechnik die Wertungsrichter so beeindruckt, dass selbst mit ganz leichten Unsicherheiten in der Akrobatik am Ende ein 2. Platz im Startbuch stand. Ein absolut super Ergebnis! Gudrun und Andi hatten bei ihrer Fuß-

Hallen statt, denn ein Trainingslager mal außerhalb der Walddörfer zu veranstalten kommt für uns nie in Frage. Wir können unseren Wettkampfteppich in der Größe von 13x13 Metern wohl kaum unter den Arm klemmen um damit verreisen. Geschwitzt, gelacht, geturnt, geschlafen und gegessen wird dementsprechend in der eigenen Halle.

In den letzten zwei Jahren war es besonders schön – durch die neue Halle an der Berner Au am Meiendorfer Mühlenweg. Dort durften wir das ganze Wochenende trainieren und hatten die Halle ganz für uns allein! Das Abendessen beim Chinesen gab es gleich nebenan und auch

von links nach rechts:  
Gudrun, Andi, Dennis, Rika



technik gleich am Anfang ein Musikproblem. Die Turnierleitung hatte zwei Versionen der Musik zur Fußtechnik vorliegen und spielte zunächst die zu lange alte Version ab. Gudrun und Andi brachen daraufhin nach ein paar Takten ab. Die richtige Musik wurde eingelegt und die beiden durften ohne Punktabzüge neu beginnen. Nach ihrer Akrorunde erreichten sie einen guten 3. Platz.

Das nächste Nordcup-Turnier findet erst im kommenden Jahr statt, sodass unsere B- und A-Paare die Zeit zum Optimieren ihrer Folgen nutzen werden. ■  
Thomas Fischer

schlafen konnten wir in ein und derselben Halle, da diese sogar noch einen gemütlichen Vorraum mit Blick auf den angrenzenden See hat. Nachts wurde die Halle zur Privat-Disco gemacht – Luxus pur!

Auch das wöchentliche Training macht dort viel Spaß! Wir fühlen uns dort nämlich wie zu Hause. Ein großer Dank auch an Boris, der mit uns beim Trainingslager sowie an mehreren Samstagen in der Zeit der Wettkampfvorbereitung im Fitness-Studio Kraft und Ausdauer trainiert hat. Und wie wir gerne berichten, hat es sich natürlich gelohnt.

Nachdem sich fast alle Einzelgymnas-

tinnen und die Gruppe des Walddörfer SV auf den Hamburger Meisterschaften für den „Regio-Cup Nordwest“ in Essen qualifiziert hatten, ging für uns im Mai 2015 die Reise Richtung Ruhrpott los. Beim „Regio-Cup“ konnten sich in der Altersklasse K8 (12-14) zwei Mädchen aus dem Walddörfer SV für die Deutschen Meisterschaften qualifizieren.

In der Altersklasse K9 (15-17) konnte sich eine Gymnastin qualifizieren und in der K10 (18+) qualifizierten sich zwei Mädchen.

Nach einem rundum gelungenen Regio-Cup folgten die Deutschen Meisterschaften, Mitte Juni in Neu-Brandenburg. Für jede Gymnastin ist es jedes Jahr eine kleine Ehre dabei sein zu dürfen.

Das alles hätten wir nicht ohne unsere Trainerinnen Sylvia und Jessica erleben können, auf welche wir uns immer verlassen können und die uns die tägliche Motivation einimpfen.

Beide bringen das harmonische, familiäre Feeling in unsere Gruppe und arbeiten eine Menge für die große „RSG-Fami-

Flashmop aller Gymnastinnen beim Noth-Star-Cup



## SCHWIMMSCHULE

MIT FRAU BÄR SCHWIMMEN LERNEN

Nicht jedes Kind ist eine geborene Wasserratte. Es gibt viele Kinder, die ängstlich sind. Bei uns dürfen sich die Kinder mit viel Zeit, spielerisch und in kleinen Schritten mit dem nassen Element anfreunden.

Beate Kuhlwein ist seit Jahren eine beliebte Größe in unserer stets ausgebuchten Schwimmschule. Sie hat den besonderen Ansatz, den Kindern die Faszination des Wassers nahezubringen und nimmt ihnen dadurch die Ängste. Die Kleinen erleben, was Wasser alles kann: der Körper wird leicht und wird getragen! Mit Schwimmtechniken kann ich durch das Wasser flitzen!

Im Mittelpunkt des Schwimmkurses stehen die Freude am Wasser und das Üben von vielfältigen Bewegungs- und Spielformen. Die Kinder üben das Schweben, Gleiten, Tauchen, Schwimmen und

Springen. Durch den immer sparsameren Einsatz von Schwimmhilfen lernen die Kinder den Auftrieb und die Fortbewegung im Wasser schon früh kennen. So lernt Ihr Kind, dem Wasser zu vertrauen und sich sicher im Wasser zu bewegen.

In Gruppen von höchstens 6 Kindern lernen die Kinder wir in einem kleinen, allein genutzten Lehrschwimmbecken die Schwimmtechniken so, dass alle am Ende stolz ihr Seepferdchen-Abzeichen vorzeigen können. Immer wieder ein besonders schöner Moment, der den Kindern Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit schenkt.



**Schwimmschule**  
Beate Kuhlwein



**JETZT SCHNELL ANMELDEN!**

Spielerisches Schwimmen lernen bis zum Seepferdchen!

Im Mittelpunkt stehen die Freude am Wasser und das Üben von vielfältigen Bewegungs- und Spielformen.

*Schwimmen - wie die Quietsche-Eule*



<b>Wann?</b>	Ab 21. März 2016, 20 Wochen jew. 10 x 30 min. + 10 x 60 min. Wassergewöhnung = A1: Montagnachmittag Wasserbewältigung = A2: Mittwoch- und Donnerstagnachmittag
<b>Wo?</b>	Lehrschwimmbecken Neusurenland
<b>Wer?</b>	Kinder ab 5 Jahre
<b>Wieviel?</b>	€ 180,-

**Walddörfer Sportverein**  
Halenreihe 32-34 | 22359 Hamburg  
Tel. 040 / 64 50 62 - 0 | www.walddoerfer-sv.de



Für Kinder, die mehr Zeit brauchen oder das Gelernte noch vertiefen und verfestigen möchten, bieten wir im Anschluss bei derselben Kursleiterin auch Fortgeschrittenen-Gruppen an.

Wer mehr über den guten didaktischen Ansatz von Beate Kuhlwein erfahren möchte, kann das von ihr selbst illustrierte Lehr- und Bilderbuch „Schwimmen lernen mit Frau Bär“ herausgebracht, das über den Walddorfer SV bestellt werden kann.

Der nächste Start unserer Schwimmschule für Anfänger ist am

**Montag, 21. März 2016. ■**

Barbara Vielhauer



„Schwimmen lernen mit Frau Bär“ von Beate Kuhlwein

## SPORTABZEICHEN

### LEICHTATHLETEN DER GRUNDSCHULE EULENKRUG ERFOLGREICH

Ein halbes Jahr trainierten die Jungen und Mädchen der ersten bis dritten Klasse der Grundschule Eulenkruhstraße für das Deutsche Sportabzeichen, bevor es dann, kurz vor den Sommerferien, zur Prüfung auf den Weg ging. Ziel: Das Allhorn-Stadion am Ahrensburger Weg, das inmitten der Sonne erstrahlte. Trotz der hohen Temperaturen war die Stimmung gut und die Zuversicht groß, aufgrund der gewissenhaften Vorbereitung gute Leistungen zu erbringen.

Geprüft wurde in vier Disziplinen: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination. Und das Ergebnis konnte sich sehen lassen: 6 x Gold, 3 x Silber und



Alle Teilnehmer sind mächtig stolz auf ihre Leistungen

1 x Bronze konnten am Ende die Kinder mit nach Hause nehmen. Dabei waren sogar zwei „ehrenamtliche“ Teilnehmer, die ebenfalls die Einzeldisziplinen bestanden haben, denen jedoch noch der Schwimmnachweis fehlte, der für das Sportabzeichen erbracht werden muss. Mit dieser tollen Leistung wurde das Schulhalbjahr beendet. Der Walddorfer SV gratuliert auf diesem Wege noch ein-

mal allen ganz herzlich. Der Walddorfer Sportverein bietet die Abnahme des Sportabzeichens das ganze Jahr an. Informationen sind am Servicetresen im Walddorfer Sportforum erhältlich. Über die zu erbringenden Leistungen könnt ihr euch im Internet unter [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de) informieren. ■

Susanne Teichmann

Nicht mehr lang – dann ist das Ziel erreicht!



## TANZEN

### ABWECHSLUNGSREICHES JAHR 2015 MIT VIELEN POSITIVEN NACHRICHTEN

Wir waren hoch erfreut, dass sich wieder ein Paar für den Turniersport entschieden hat. Hanne und Kristian Jankovic waren schon im Breitensport sehr erfolgreich und haben dies im Turniersport weiter fortgesetzt. Mit nur ersten und zweiten Plätzen sammelten sie erfolgreich Punkte und konnten so auf der Meisterschaft Mitte September im Creativ Hamburg mit dem Hamburger Meistertitel in die



Doppelvizemeister Senioren IV S



Aufstieg C-Klasse Hanne und Kristian Jankovic



Aufstieg S-Klasse Lutz-Peter und Cornelia Simon

nächste Klasse, der C - Klasse, aufsteigen. Sie tanzten auch gleich in der neuen Klasse mit und wurden Vizemeister in der C-Klasse.

Einen weiteren Aufstieg hatte die Tanzsportabteilung bereits im Januar 2015 zu verzeichnen, als Lutz-Peter und Cornelia Simon im Club Saltatio mit dem zweiten Platz im A-Klassenturnier, sich die letzte noch fehlende Platzierung holten und damit in die höchste Klasse, die Sonderklasse, aufgestiegen sind.

Wir von der Tanzabteilung wünschen den beiden Paaren in den neuen Klassen weiterhin viel Spaß beim Tanzen.

Ein weiterer Höhepunkt war die Doppel-Vizemeisterschaft unserer beiden Paare Henny und Werner Becker sowie Hannelore und Wolfgang Heller in Flensburg. Auf der gemeinsamen Landesmeisterschaft im April von HATV und TSH in der Senioren IV S - Klasse wurden

beide Paare gemeinsam Hamburger Vizemeister - ein Novum in der Geschichte des Walddorfer SV.

Das Grillfest der Tanzsportabteilung ist in diesem Jahr nicht ins „Wasser“ gefallen und wir hatten Glück mit dem Wetter. Alle hatten guten Hunger mitgebracht und so war das leckere Buffet und die Würstchen schnell verdrückt.

Vorweg haben einige Teilnehmer wieder die Möglichkeit genutzt, das DTSA, das Deutsche Tanzsportabzeichen, unter den geschulten Augen des Prüfers Bernd Blaschke vom SV Lurup abzulegen. Wie schon in den letzten Jahren war der Sonntagstanzkreis am stärksten vertreten und unsere Paare und einige Gastpaare, die selbstverständlich alle bestanden haben, konnten auch gleich das Abzeichen und ihre Urkunde mit nach Hause nehmen.

### VORSCHAU

In 2016 werden wir drei größere Tanzturnier in den Räumen des Walddorfer SV ausrichten:

• **13. März 2016**  
die gemeinsame Landesmeisterschaft der Senioren IV B - S Klassen

• **23. April 2016**  
30. Norddeutsche Seniorenwochenende mit allen S - Klassen

• **24. April 2016**  
30. Norddeutsche Seniorenwochenende mit allen B + A - Klassen

• **05. Juni 2016**  
Newcomer Pokal der Hamburger Tanzsportjugend

Vielleicht haben ja auch Sie einmal Lust sich diese Veranstaltungen anzusehen oder auch bei unseren Tanzkreisen vorbeizukommen und mitzumachen - denn: wenn Sie Spaß am Tanzen haben, einen Ausgleichssport brauchen, einen netten geselligen Kreis suchen, sich körperlich bewegen oder nur etwas für Ihre schlanke Linie tun wollen, dann besuchen Sie doch unsere Tanzsportabteilung. ■  
H. u. W. Becker



DTSA-Abnahme

## TENNIS

### TRAINIEREN FÜR DEN START IN DIE MEDENSPIELE

Tennis im Walddörfer SV hat in den vergangenen Jahren mächtig Fahrt aufgenommen. In diesem Winter wurde zum ersten Mal Training in der Halle beim TC Eichenhof angeboten. Das Sportangebot hat sich etabliert und die Sportler können auf ein ganzjähriges Training bauen. Wiedereinsteiger sind im Walddörfer SV immer willkommen in den laufenden Saisonkursen einzusteigen. Newcomer können die Schnupperkurse zu Beginn der Freiluftsaison im April nutzen, um zu tes-

## TURNEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

### KINDERTURN-SONNTAG

Anfang November veranstaltete der Walddörfer SV den alljährlichen Kinderturn-Sonntag in der großen Mehrzweckhalle am Ahrensburger Weg. Unter dem Motto „Bewegung macht Spaß“ lädt der Verein mittlerweile seit zehn Jahren zu einem großen Geräteparkours ein, der für Kinder zwischen 1 und 7 Jahren ausgerichtet ist. In diesem Jahr gab es zu den vielen verschiedenen Aufbauten eine ganz neue Herausforderung, unsere acht Meter hohe Kletterwand. Und die fand nicht nur Interesse bei den kleinen Besuchern. Auch die Erwachsenen versuchten sich mit Begeisterung an den Routen unterschiedlichster Schwierigkeitsgraden. Ein riesen Spaß für die ganze Familie und nicht mehr aus dem Veranstaltungskalender wegzudenken. Organisiert und durchgeführt wird der Kinderturn-Sonntag von den erfahrenen Kinderturntrainerinnen des Vereines.



Auch das Maskottchen des Walddörfer SV „Flip“ findet Tennis spitze!



Vereine um Punkte kämpfen. ■  
Bastian Nendza

ten, ob der weiße Sport mit dem gelben Filzball seine Faszination auf sie übertragen kann. Der nächste Schritt ist auch getan: die Mitgliedschaft im Hamburger Tennisverband ist problemlos über die Bühne gegangen. Wenn es wieder raus an die frische Luft auf die Tennisanlage Berner Au am Meindorfer Mühlenweg geht, werden voraussichtlich zwei Mannschaften für Medenspiele (Punktspiele) gemeldet. So werden die Tennisspieler des Walddörfer SV in den Konkurrenzen Herren 40 und Damen 40 gegen andere

Der nächste Kinderturn-Sonntag findet am **13. November 2016** statt!

### AUSBAU DES SPORTANGEBOTES

Der Walddörfer Sportverein deckt mittlerweile mit über 30 Turnangeboten für Kinder und Jugendliche am Vor- und Nachmittag eine Altersgruppe von „Krabbelalter“ bei „Mama fit/Baby mit“ bis hin zu den 12-Jährigen ab. Der Zulauf ist riesengroß. Immer wieder gibt es Wünsche nach weiteren Angeboten im Nachmittagsbereich, was auch die Wartelisten bestätigen.

Der Verein versucht wie in allen Sportangeboten dieser Nachfrage nachzukommen, doch manchmal dauert es seine Zeit geeignete Trainer und passende Hallenzeiten zu finden.

In Jahr 2015 konnten wir einige neue Angebote starten: Am Mittwochvormittag wurde ein neuer Kurs für die Kleinen im Saal 2 eingerichtet, sodass wir nun jeden Vormittag einschließlich Samstag Turnen für 1 - 3-jährige Kinder anbieten. Montagnachmittag gibt es ein neues Angebot für Kinder zwischen 9 und 12 Jahren. ■

Susanne Teichmann

### BALLSCHULE WIEDER DURCHGESTARTET!

Nach ein paar Jahren Trainerpause wurde ich gebeten, unsere über viele Jahre sehr erfolgreichen Ballspielgruppen wiederzubeleben.

Wir sind Anfang September in der rechten Halle am Allhorn-Stadion neu gestartet. Jeden Donnerstag von 17:00-18:15 Uhr tummeln sich zurzeit bis zu 12 Kinder im Alter von 6 – 8 Jahren in der Halle.

Wir beginnen die Stunde gewöhnlich mit einem Fangspiel, bei dem die Kinder sich aufwärmen. Danach verbessern wir unsere Geschicklichkeit bei kleinen Spielen und Übungen mit und ohne Ball.

Das letzte Drittel der Stunde ist jeweils für ein Ballspiel reserviert. Da spielen wir z. B. Variationen von Völkerball, Brennball und an Handball und Basketball angelehnte Spiele.

Ziel dieser Stunden ist es, den Kindern am Nachmittag nach einem langen Schultag nochmals die Möglichkeit zum „auspowern“ zu geben und die Freude an Ballspielen zu wecken. In früheren Jahren hat dann so manches Kind nach einiger Zeit den Weg in unsere Handball-, Basketball- oder Volleyballabteilung gefunden oder sich getraut, eine ganz andere Sportart zu erlernen.

Mir ist es wichtig, jedem Kind und besonders auch den Mädchen den Raum zum Erproben zu bieten.

Schauen Sie doch mit Ihrem Kind donnerstags einfach mal zu einer Probestunde vorbei, ich freue mich über jeden Neuzugang.

Falls die Nachfrage besteht, würden wir auch gerne die Ball-Spiel-Spaß- Stunden für die Kindergarten- und Vorschulkinder im Alter von 4 - 6 Jahren wieder neu starten. ■

Andrea Dettmer

## DAS SPORTANGEBOT

### SCHNUPPERN SIE MAL VORBEI: KOSTENLOSE PROBESTUNDE!

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

Wir freuen uns auf Sie!

Stand: 17.01.2016



### AEROBIC UND WORKOUT

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

Fit Mix		Mo. 11:00-12:00	Sportforum Saal 1	Anna Waclawek
Step		Mo. 16:00-17:00	Sportforum Gym 1	Ingrid Lißner
Fit Mix		Mo. 17:00-18:00	Sportforum Gym 1	Ingrid Lißner
BBRP	K	Mo. 18:45-19:30	Sportforum Gym 2	Carmen Fürst
Fatburner 2		Mo. 19:30-20:30	Sportforum Saal 2	Tanja von Hacht
Fatburner		Di. 11:00-12:00	Sportforum Saal 2	Claudia Olm
Functional Training		Di. 18:00-18:45	Sportforum Gym 2	Claudia Olm
BBP Moves	W	Di. 19:30-20:20	Sportforum Saal 2	Tanja von Hacht
Rückenfit		Mi. 09:00-10:00	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Langhantel	K	Mi. 11:15-12:15	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
Fit Mix		Mi. 17:00-18:00	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
BBRP	K	Mi. 17:15-18:00	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Step		Mi. 19:30-20:30	Sportforum Saal 2	Tanja von Hacht
Yoganetics		Do. 08:45-09:45	Sportforum Gym 2	Stephanie Blischke
Rückenfit		Do. 09:45-10:45	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Step	K	Do. 09:45-10:30	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
Fatburner		Do. 11:15-12:15	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
Fit Mix	K	Do. 17:00-18:00	Sportforum Saal 1	Anna Waclawek
Bodystyling		Do. 17:00-18:00	Sportforum Gym 2	Dagmar Widegreen
Yoganetics		Do. 18:00-19:00	Sportforum Saal 1	Anna Waclawek
BBP Moves		Do. 19:00-20:00	Sportforum Saal 2	Carmen Fürst
BBRP		Fr. 08:30-09:30	Sportforum Gym 2	Anja Englert
Step		Fr. 09:30-10:30	Sportforum Saal 1	Carmen Fürst
BBRP		Fr. 10:30-11:30	Sportforum Saal 1	Carmen Fürst
Fit Mix		Fr. 10:30-11:30	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
BBRP		Fr. 17:00-18:00	Sportforum Gym 3	Carmen Fürst
Kick Fit		Fr. 19:00-20:00	Sportforum Gym 1	Janita Fischer
Bodystyling		Sa. 13:00-14:00	Sportforum Gym 1	Tanja von Hacht
Bodystyling		Sa. 14:00-15:00	Sportforum Gym 1	Tanja von Hacht
BBRP		Sa. 15:30-16:15	Sportforum Gym 1	Carmen Fürst
Bodystyling		So. 15:00-15:45	Sportforum Gym 1	Dagmar Widegreen
Rückenfit		So. 15:45-16:30	Sportforum Gym 1	Dagmar Widegreen



### AIKIDO

Aikido ist eine moderne japanische Kampfkunst, die aus verschiedenen unterschiedlicher Budo-Disziplinen, vor allem aber als Weiterentwicklung des Daito ryu aikijutsu begründet wurde. Das Ziel beim Aikido ist zum einen, die Kraft eines gegnerischen Angriffs abzuleiten und zum anderen, gleichzeitig dieselbe Kraft intelligent zu nutzen, um den Gegner vorübergehend angriffsunfähig zu machen, ohne ihn dabei schwer zu verletzen. Dies geschieht in der Regel durch Würfe und Hebel, welche den Großteil der Aikido-Techniken ausmachen.

**Kontakt: Joachim Eiselen (04532 - 28 37 12)**

Beitragsstufe 3

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



## BADMINTON

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

**Abteilungsleiter: Stephan Grauel (0151 65 11 63 95)**

Abteilungsbeitrag			
Jugendliche, Anf. und Fortgeschrittene, 6–4 Jahre	Mo 17:00-18:30	Bezirkssporthalle Bergstedt	Stephan Grauel
Erwachsene	Mo. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Spielhalle (links) grüne Halle	Wolf Müller
Wettkampftraining Erwachsene	Mo. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Spielhalle (mitte) grüne Halle	Stephan Grauel
Wettkampftraining Erwachsene	Di. 19:45-22:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Wolf Müller
Fördertraining Jugend	Mi. 18:30-20:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Niels Röschmann
Erwachsene	Mi. 20:00-22:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Wolf Müller
Training Jugend bis 12 J.	Do. 16:00-17:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links, mitte, rechts)	Frederik Lucht
Training Jugend ab 13 J.	Do. 17:30-19:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links, mitte, rechts)	Frederik Lucht
Wettkampftraining Jugend / Erwachsene	Do. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links, mitte, rechts)	Christian Barthel
Minitraining 7-10 J.	Fr. 16:00-18:00	Schule Eulenkrugstraße	Frederik Lucht
Erwachsene	Fr. 18:00-19:45	Schule Eulenkrugstraße	Anja Lüdtkke
Wettkampftraining Erwachsene	Fr. 19:45-22:00	Schule Eulenkrugstraße	Günther Rohde



## BALLETT

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

Beitragsstufe 4			
Primary-Ballett 4-5 J. (Fortg.)		Di. 15:00-16:00	Sportforum Saal 2 Andrea Treu
Primary-Ballett 6-7 J. (Fortg.)		Di. 16:00-17:00	Sportforum Saal 2 Andrea Treu
Primary-Ballett 7-8 J. (Anfänger)	W	Di. 17:00-18:00	Sportforum Saal 2 Andrea Treu
Primary-Ballett 8-11 J. (Fortg.)		Di. 18:00-19:00	Sportforum Saal 2 Andrea Treu
Pre-Ballett 4-5 J. (Anf.)		Mi. 15:00-16:00	Sportforum Gym 3 Ruby Doo
Pre-Ballett 4-5 J. (Anf.)	W	Mi. 16:00-17:00	Sportforum Gym 3 Ruby Doo
Tänzerische Früherziehung 3-4 J.	W	Do. 15:00-16:00	Sportforum Gym 3 Ruby Doo
Primary-Ballett 4-5 J. (Fortg.)		Do. 16:00-17:00	Sportforum Saal 1 Ruby Doo



## BASKETBALL

Schon seit Jahrzehnten ist Basketball nicht nur in den USA, sondern auch in der ganzen Welt eine der beliebtesten Ballsportarten. Unsere Basketballabteilung bietet allen Altersstufen von 6 bis 99 Jahren die Möglichkeit, sich in diesem schnellen und kombinationsreichen Sport auszuprobieren und auszutoben.

Wir freuen uns über jedes neue Gesicht unter dem Korb!

**Abteilungsleiter: Frank Neuber (040 - 67 58 81 44)** Jugendwartin: Jana Thiele 0152 295 72 846

Abteilungsbeitrag			
männl. U 10	Mo. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Spielhalle (rechts) grüne Halle	Helmut Richter
männl. U12 / U14	Mo. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Spielhalle (mitte) grüne Halle	Miguel-Joel Urban, Sebastian Seibel
weibl. U 13	Mo. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Spielhalle (links) grüne Halle	Annika Seemann
weibl. U 15	Mo. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Spielhalle (links, mitte)	Linnya Kressner
Hobby Mixed mit Spielerfahrung	Mo. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Spielhalle (rechts) grüne Halle	N. N.
1. Damen	Mo. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links, mitte, rechts)	Almuth Kressner, Oliver Friedrich
männl. U 12	Di. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Carlo Raschke

Mix weibl. 15/17	Di. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Jana Thiele
2. Damen	Di. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Andreas Nahrgang
Senioren	Di. 18:30-20:00	Rudolf-Steiner-Schule Bergstedt	Hans Joachim Schnabel
3. Damen	Di. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Verena Niezgodka-Seemann
männl. U16	Di. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Achim Richter, Lennart Saecker
1. Herren	Di. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links, mitte)	Achim Richter
2. Herren	Di. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Stefan Beckmann
weibl. U 11	Mi. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Verena Niezgodka-Seemann
weibl. U 13	Mi. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Annika Seemann
Ballsport ab 6 J.	Mi. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Alke Kelling
weibl. U17	Mi. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	N. N., Laura Savoca
männl. U18	Mi. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte, rechts)	N. N.
1. Damen	Mi. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte, rechts)	Oliver Friedrich
Damen & Herren (Hobby)	Do. 18:30-20:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Hans Joachim Schnabel
1. Herren	Do. 20:00-22:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Achim Richter
männl. U14 1/2	Fr. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links, mitte)	Laurens Butin, Lennart Salecker
männl. U 16 / U 18	Fr. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte, rechts)	Lennart Saecker
2. Damen	Fr. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Spielhalle (rechts) grüne Halle	Andreas Nahrgang



## BEACHVOLLEYBALL

Beachvolleyball ist eine Spaß- bzw. Fun-Sportart, bei der sich zwei Mannschaften auf einem durch ein Netz geteilten Spielfeld aus Sand gegenüberstehen. Ziel des Spiels ist es, einen Ball über das Netz auf den Boden der gegnerischen Spielfeldhälfte zu spielen und zu verhindern, dass Gleiches dem Gegner gelingt. Das Beachvolleyballfeld am Walddörfer Sportforum steht innerhalb der Öffnungszeiten zur Verfügung, ein Anruf genügt um den Platz zu reservieren.

Für Mitglieder			
An jedem schönen Tag kann gespielt werden!		Sportforum Beachvolleyballfeld	
Jugendliche 10-12 Jahre		Sportforum Beachvolleyballfeld	Joschka Bernhardt



## BREAKDANCE

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

Beitragsstufe 3			
Break Dance für Kids, 6 - 11 Jahre	Mo. 16:00-17:15	Schule Eulenkrugstraße	Ali Reza Zarif
Break Dance ab 12 Jahren	Mo. 17:15-18:30	Schule Eulenkrugstraße	Ali Reza Zarif
Break Dance für Kids Anfänger	Fr. 15:45-17:00	Sportforum Saal 2	Ali Reza Zarif
Break Dance für Kids, Fortgeschrittene	Fr. 17:00-18:00	Sportforum Saal 2	Ali Reza Zarif



## DANCE

Unter diesem Sportangebot tummeln sich viele unterschiedliche Angebote, eins haben aber alle gemeinsam: die Musik bestimmt den Takt! Wer sich gerne zur Musik bewegt ist hier genau richtig!

Beitragsstufe 3			
BOKWA	Mo. 17:00-18:00	Sportforum Saal 2	Carlos Roberto da Silva Costa
Zumba	Mo. 20:30-21:30	Schule Eulenkrugstraße	Jana Kownatzki
Hip Hop Mittelstufe (ab 12 Jahren)	Di. 16:15-17:00	Sportforum Gym 1	Lara Hahn
Capoeira - Kindertraining (8 - 12 Jahre)	Di. 16:30-17:30	Sportforum Saal 1	Marcelo Candido

Hip Hop Fortgeschrittene (ab 14 Jahren)	Di. 17:00-18:00	Sportforum Gym 1	Lara Hahn
Capoeira (Jugendliche und Erwachsene)	Di. 17:30-18:30	Sportforum Saal 1	Marcelo Candido
Zumba	Di. 18:30-19:30	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Patricia Kochanek
BOKWA	Do. 08:45-09:45	Sportforum Saal 1	Carlos Roberto da Silva Costa
Zumba	Do. 20:30-21:30	Sportforum Gym 2	Susanne Weitzel
Hip Hop Anfänger (ab 10 Jahren)	Fr. 15:00-16:00	Sportforum Gym 1	Lara Hahn
Jazz for Kids	Fr. 16:00-17:00	Sportforum Gym 1	Lara Hahn
Modern Jazz	Fr. 17:00-18:00	Sportforum Gym 1	Lara Hahn
Punch and Strike	Sa. 10:15-11:00	Sportforum Gym 1	Patricia Kochanek
BOKWA	Sa. 11:00-12:00	Sportforum Gym 1	Patricia Kochanek



## 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.

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



## 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: Jan Jacob** Sportwart: Karsten Filter Tel: 040 - 23 81 38 92

Anfänger II	Mo. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Lennart Wollenhaupt, Viola Driemecker
Leistungstraining	Di. 18:00-20:00	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Karsten Filter
Leistungstraining u. Anfänger Erwachsene	Di. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Karsten Filter
Anfänger II	Mi. 16:00-17:30	Ahrens. Weg, li. Halle	Lennart Wollenhaupt, Viola Driemecker
Anfänger I	Mi. 17:30-19:00	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Maiken Baumberger, Philipp Himmelsbach, Paul Louis Dahlkamp
Haupttraining	Mi. 17:30-20:00	Ahrens. Weg, li. Halle	Karsten Filter
Anfänger I	Fr. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Maiken Baumberger, Philipp Himmelsbach, Paul Louis Dahlkamp
Haupttraining	Fr. 17:00-20:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Karsten Filter



## FELDENKRAIS

Die Feldenkrais-Methode verbindet auf einzigartige Weise Bewegung und innere Sinneswahrnehmung. In der Bewegung wird die Aufmerksamkeit auf Gelenke, Muskeln, Empfindungen gelenkt und so Bewusstheit entwickelt. Verfestigte Bewegungsmuster können sich auflösen und umgewandelt werden. Die Feldenkrais-Methode richtet sich an alle Menschen ohne Altersbegrenzung und ohne Vorkenntnisse. Weltweit wird die Methode in vielen Bereichen gezielt eingesetzt. Dem Rücken und der Schulter, die schon lange schmerzen, geht es besser, indem alte Haltungen verlernt und Neue erlernt werden.

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

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



## FLAMENCO

Flamenco ist ein stolzer Tanz und fördert das Selbstbewusstsein, Koordinationsfähigkeiten, Rhythmusgefühl... Was ist mitzubringen? Gute Laune und Schuhe mit festem Absatz (keine Pfennigabsätze), für Frauen ein langer, möglichst weiter Rock.

Mittelstufe und Fortgeschritten	Do. 11:00-12:30	Sportforum Saal 2	Maren El Masri
Anfänger	Fr. 19:30-21:00	Sportforum Saal 2	Maren El Masri



## FOLKLORE

Die Tänze aus aller Welt, ob israelische Tänze, Blocktänze, Quardrillie, 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!

Erwachsene	Di. 15:00-16:30	Sportforum Saal 1	Petra Ahrens
------------	-----------------	-------------------	--------------



## FUSSBALL

Bei uns spielen „Jung und Alt“, Mädchen wie Jungen in allen Altersklassen! Unsere Fußball - Sprechzeit im Walddorfer Sportforum: Montags von 19:00 – 20:30 Uhr Tel.: 040 - 64 50 62 - 0 Stellv. Abteilungsleiter: Frauen und Mädchen: Heinrich Färber 0172 413 46 26 G-Junioren: Kathrin Böge Tel. 0176 4947 40 27 oder per E-Mail [wsv.g-junioren@gmx.de](mailto:wsv.g-junioren@gmx.de).

**Abteilungsleiter: Thorsten Kock (0172 423 38 99)**

3. F alt Jahrg. 2007	Mo. 16:15-17:45	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Philipp Borkers, Jannis Laurens Schuhardt
1. E-Mädchen 2005	Mo. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Paula Ewald, Johanne Wandersleb
2. E-Mädchen 2005/2006	Mo. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Thorsten Ortmann, Hannah Leichert
3. E-Mädchen 2006/2007 + 1.F Mädchen 2007/2008	Mo. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Iliana Lilibeth Martinez Estrada
1. F alt Jahrg. 2007	Mo. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Lasse Herm, Philipp Medicus
6. E alt Jahrg. 2005	Mo. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Mathias Bauer
6. D jung Jahrg. 2004	Mo. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Sebastian Bendert, Arwin Shojaei
1. E alt Jahrg. 2005	Mo. 17:00-18:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Nina Vogel, Katharina Autenrieth
3. F alt Jahrg. 2007	Mo. 17:00-18:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Philipp Borkers
1. F alt Jahrg. 2007	Mo. 17:00-18:30	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Philipp Medicus
1. C jung+ 3. C jung Jahrg. 2002	Mo. 17:30-19:00	Saseler Weg, Sportplatz	Alexander Verdieck, Dirk Schossig
1. C-Mädchen 2002/2003	Mo. 18:00-20:00	Saseler Weg, Sportplatz, Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Alicia Strohfahrt, Maximilian Kempf, Mathias Bauer
2. D jung jahrg. 2004	Mo. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Lutz Wegerich, Michael Borchert
3. B jung Jahrg. 2000	Mo. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Holger Rosenfeld, Andreas Wittorf
2. B jung Jahrg. 2000	Mo. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Torsten Schuhardt, Severin Diederichs
1. E Mädchen 2005	Mo. 18:00-19:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Nina Vogel
4. B alt Jahrg. 99	Mo. 19:00-20:30	Saseler Weg, Sportplatz	Florian Brey, Sebastian Bendert
2. C alt Jahrg. 2001 Futsal	Mo. 19:00-20:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Bastian Nendza
2. C alt Jahrg. 2001	Mo. 19:30-21:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Bastian Nendza, Henry Gerntke
1.+2. Frauen Jahrg. 99 u. älter	Mo. 19:30-21:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Niklas Wilkowski, Niels Quante
1. B Jahrg. 99	Mo. 19:30-21:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Lars Richter, Andy Schmidt
6. F Jungen 2008	Di. 15:30-17:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	David Vorbau, Mats Beckmann
5. F jung 2008	Di. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	David Evers, Paul Coburger
3. E jung+ 4. E jung+ 5. E jung Jahrg. 2006	Di. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Lenard Goedeke
2. E alt Jahrg. 2005	Di. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Thomas Jöhnik
5. D alt Jahrg. 2003	Di. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Finn Braatz, Tom Beiermeister
3. D jung Jahrg. 2004	Di. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Yannick Aßmann
3. D jung Jahrg 2004	Di. 17:00-18:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Yannick Aßmann
2. E-Mädchen	Di. 17:00-18:30	kl. Teichwiese, Klöpferpark	Thorsten Ortmann
2. E Jahrg. 2008	Di. 17:00-18:30	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Thomas Jöhnik
1. B-Mädchen Jahrg. 2000	Di. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Lenard Goedeke
2. B-Mädchen Jahrg. 2001	Di. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Lenard Goedeke, Cindy Petersen
4. D alt Jahrg. 2003	Di. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Jan Köpcke, Christoph Wettstaedt

1. D alt Jahrg. 2003	Di. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Malte Nikolaus, Carsten Peters
2. C alt Jahrg. 2001	Di. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Bastian Nendza, Henry Gerntke
5. F jung 2008	Di. 18:00-19:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Paul Coburger
4. D alt Jahrg. 2003	Di. 19:00-20:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Jan Köpcke
1. Herren Jahrg. 97+	Di. 19:30-21:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Wolfgang Hamann, Oliver Knaus
2. Herren Jahrg. 97+	Di. 19:30-21:15	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Iman Amiri Motlagh, Christian Fanenbruck
3. Herren Jahrg. 97+	Di. 19:30-21:15	Saseler Weg, Sportplatz, Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Jörg Laarmann, Jan Bannick
G-Jungen 2010	Mi. 15:30-16:30	Ahrens. Weg, Spielhalle (links, mitte, rechts) grüne Halle	Kathrin Böge
G-Mädchen 2009/2010 u. jünger	Mi. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Evi Ziehke, Tim Fahlteich
4. F jung Jahrg. 2008	Mi. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Olaf Hofmann
2. F alt Jahrg. 2007	Mi. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Oliver Wisniewski, Daniel Schmidt
5. D alt Jahrg. 2003	Mi. 16:30-18:00	Saseler Weg, Sportplatz	Finn Braatz, Tom Beiermeister
4. C alt Jahrg. 2001	Mi. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Finn Mattis Thomsen, Julian Giesecke
G-Jungen 2009	Mi. 16:30-17:30	Ahrens. Weg, Spielhalle (links, mitte, rechts) grüne Halle	Kathrin Böge
4. F jung Jahrg 2008	Mi. 17:00-18:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Olaf Hofmann
1. D alt Jahrg. 2003	Mi. 17:30-19:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Malte Nikolaus, Carsten Peters
G Mädchen+ 1.D Mädchen	Mi. 17:30-18:30	Ahrens. Weg, Spielhalle (links, mitte, rechts) grüne Halle	Constanze Arnold, Evi Ziehke
5. C jung Jahrg. 2002	Mi. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Michael Kipcke
1. C jung+ 3. C jung Jahrg. 2002	Mi. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Alexander Verdieck, Dirk Schossig
2. B jung Jahrg. 2000	Mi. 18:00-19:30	Saseler Weg, Sportplatz	Torsten Schuhardt, Severin Diederichs
2. Senioren Ü60	Mi. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Horst Lövenfrost
1. D alt Jahrg 2003	Mi. 18:00-20:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Carsten Peters
6. D jung Jahrg 2004	Mi. 18:00-19:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Sebastian Bendert
5. D alt Jahrg 2003	Mi. 19:00-20:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Finn Braatz
1.+2. Frauen Jahrg. 99 u. älter	Mi. 19:30-21:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Niklas Wilkowski, Niels Quante
1. AH Herren Ü32	Mi. 19:30-21:30	Saseler Weg, Sportplatz	Uwe Beeck
1. Senioren Ü40	Mi. 19:30-21:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Thomas Weihe
AH und Senioren Ü32/Ü40	Mi. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Uwe Beeck
1. Herren Jahrg. 97+	Mi. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Spielhalle (links, mitte, rechts) grüne Halle	Oliver Knaus
1.D-Mädchen	Mi. 17:00-18:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Constanze Arnold, Janina Pfullmann
3. Frauen Jahrg. 98 u. älter	Mi. 19:30-21:00	Saseler Weg, Sportplatz	Torsten Schuhardt
5. F jung 2008	Do. 16:15-17:45	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	David Evers, Paul Coburger
3. F alt Jahrg. 2007	Do. 16:15-17:45	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Philipp Borkers, Jannis Laurens Schuhardt
1. E-Mädchen 2005	Do. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Paula Ewald, Johanne Wandersleb
2. E-Mädchen 2005/2006	Do. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Thorsten Ortmann, Hannah Leichert
3. E-Mädchen 2006/2007 + 1.F Mädchen 2007/2008	Do. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Iliana Lilibeth Martinez Estrada
1. F alt Jahrg. 2007	Do. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Lasse Herm, Philipp Medicus
6. E alt Jahrg. 2005	Do. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Mathias Bauer
2. E alt Jahrg. 2005	Do. 16:30-18:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Thomas Jöhnk
6. D jung Jahrg. 2004	Do. 16:30-18:00	Saseler Weg, Sportplatz	Sebastian Bendert, Arwin Shojaei
3. D jung Jahrg. 2004	Do. 16:30-18:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Yannick Aßmann
2. C alt Jahrg. 2001	Do. 17:30-19:00	Saseler Weg, Sportplatz	Bastian Nendza, Henry Gerntke
6. E alt Jahrg. 2005	Do. 17:30-19:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Mathias Bauer
1. C-Mädchen 2002/2003	Do. 18:00-19:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Alicia Strohfahrt, Maximilian Kempf, Mathias Bauer
4. D alt Jahrg. 2003	Do. 18:00-19:30	Saseler Weg, Sportplatz	Jan Köpcke, Christoph Wettstaedt
4. B alt Jahrg. 99	Do. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Florian Brey, Sebastian Bendert
3. B jung Jahrg. 2000	Do. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Holger Rosenfeld, Andreas Wittorf
2. B jung Jahrg. 2000	Do. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Torsten Schuhardt, Severin Diederichs
1. B Jahrg. 99	Do. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Lars Richter, Andy Schmidt
1. Herren Jahrg. 97+	Do. 19:30-21:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Wolfgang Hamann, Oliver Knaus
2. Herren Jahrg. 97+	Do. 19:30-21:15	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Iman Amiri Motlagh, Christian Fanenbruck
3. Herren Jahrg. 97+	Do. 19:30-21:15	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Jörg Laarmann, Jan Bannick

3. Herren Jahrg. 97+	Do. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Jörg Laarmann, Jan Bannick
2. Herren Jahrg. 97+	Do. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Iman Amiri Motlagh, Christian Fanenbruck
2. F alt Jahrg. 2007	Fr. 15:30-17:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Oliver Wisniewski, Daniel Schmidt
2. F alt Jahrg. 2007	Fr. 15:30-17:30	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Daniel Schmidt
G-Jungen 2010	Fr. 16:00-17:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Fabian Kock
6. F Jungen 2008	Fr. 16:00-17:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	David Vorbau, Mats Beckmann
3. E jung+ 4. E jung+ 5. E jung Jahrg. 2006	Fr. 16:00-17:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Lenard Goedeke
4. F jung Jahrg. 2008	Fr. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Olaf Hofmann
1.D-Mädchen 2004	Fr. 17:00-18:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Constanze Arnold, Janina Pfullmann
G-Jungen 2009	Fr. 17:00-18:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Niklas Böge
5. D alt Jahrg. 2003	Fr. 17:00-18:30	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Finn Braatz, Tom Beiermeister
4. C alt Jahrg. 2001	Fr. 17:00-18:30	Saseler Weg, Sportplatz	Finn Mattis Thomsen, Julian Giesecke
6. F Jungen 2008	Fr. 17:00-18:00	Ahrens. Weg, li. Halle	David Vorbau
1. B-Mädchen Jahrg. 2000	Fr. 17:30-19:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Lenard Goedeke
2. B-Mädchen Jahrg. 2001	Fr. 17:30-19:00	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Lenard Goedeke, Cindy Petersen
1. E alt Jahrg. 2005	Fr. 17:30-19:00	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Nina Vogel, Katharina Autenrieth
1. D alt Jahrg. 2003	Fr. 17:30-19:00	Saseler Weg, Sportplatz	Malte Nikolaus, Carsten Peters
2. D jung jahrg. 2004	Fr. 18:00-19:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Lutz Wegerich, Michael Borchert
1. C jung+ 3. C jung Jahrg. 2002	Fr. 18:00-19:30	Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Alexander Verdieck, Dirk Schossig
1. E-Mädchen 2005	Fr. 18:00-19:00	Ahrens. Weg, li. Halle	Judith Wagner
5. C jung Jahrg. 2002	Fr. 18:30-20:00	Saseler Weg, Sportplatz	Michael Kipcke
2. D jung jahrg. 2004	Fr. 19:00-20:00	Ahrens. Weg, li. Halle	Lutz Wegerich, Michael Borchert
1.+2. Frauen Jahrg. 99 u. älter	Fr. 19:30-21:30	Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Niklas Wilkowski, Niels Quante
3. Frauen Jahrg. 98 u. älter	Fr. 19:30-21:00	Saseler Weg, Kunstrasenplatz	Torsten Schuhardt
1./2. Futsal Frauen	Fr. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, li. Halle	Niklas Wilkowski, Niels Quante
3. Frauen Jahrg. 98 u. älter Futsal	Fr. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Torsten Schuhardt
3. E jung+ 4. E jung+ 5. E jung Jahrg. 2006	Sa. 09:00-11:30	Berner Au Sporthalle (hinten)	Lenard Goedeke
1. B-Mädchen Jahrg. 2000	Sa. 11:30-13:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Lenard Goedeke
3. E+ 1. F-Mädchen	Sa. 12:00-14:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Thorsten Ortmann
2./3.E u. 1.F Mäd	So. 09:00-11:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Thorsten Ortmann

Beitragsstufe 4



### GESUNDHEITSSPORT

Aufbauend auf dem Kurs „präventive Rückenschule“ sind die Trainingsgruppen „Rückenschule“ entstanden. Dabei wird auf das Gelernte im Kurs aufgebaut. Inhalt ist: 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. Das Angebot „Beckenbodenfitness“ richtet sich an alle, die das Muskelpaket im Bereich ihres Beckens stärken wollen.

Beckenbodenfitness für Anfänger	G	Mo. 16:15-17:30	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Di. 17:30-18:30	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Di. 18:30-19:30	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Di. 19:30-20:30	Sportforum Gym 3	Gabriele Fiebig
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Di. 20:30-21:30	Sportforum Gym 3	Gabriele Fiebig
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Mi. 09:15-10:15	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Mi. 10:15-11:15	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Beckenbodenfitness für Frauen	G	Do. 11:00-12:15	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Do. 17:30-18:30	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Do. 18:30-19:30	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Do. 19:30-20:30	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	G	Do. 20:30-21:30	Sportforum Gym 3	Andreas Fischer



## GESUNDHEITS- UND 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.

Beitragsstufe 5

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



Alle Mitglieder des Gesundheits- und Fitness-Studios können den Wellnessbereich mit Bio-Soft- und Finnischer Sauna, Ruheraum und Panorama-Dachgarten nutzen. Am Dienstagmorgen von 8:30 - 15:00 Uhr ist Frauensauna. Der Saunabereich ist Montag bis Freitag von 8:30 - 21:45 und am Wochenende von 10:30 - 17:45 Uhr geöffnet.



## GYMNASTIK UND TURNEN

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

Beitragsstufe 1

WSG		Mo. 10:00-11:00	Sportforum Saal 1	Marion Dannhauer
Fitnessgymnastik		Mo. 17:30-18:30	Sportforum Saal 1	Marion Dannhauer
Fit und gesund (Damen)		Mo. 19:00-20:00	Schule Eulenkugstraße	Dagmar Widegreen
Fitness Herren		Mo. 20:30-22:00	Sportforum Saal 2	Jens Holst
Mobilisation	K	Di. 09:00-10:00	Sportforum Gym 3	Anja Englert
Fitnessstraining Frauen		Di. 10:00-11:00	Sportforum Gym 2	Barbara Joeres
Fitnessgymnastik Frauen		Di. 11:00-12:00	Sportforum Saal 1	Anja Englert
Damengymnastik		Di. 18:30-19:30	Sportforum Saal 1	Barbara Joeres
WSG		Di. 18:45-19:30	Sportforum Gym 2	Claudia Olm
Konditions- u. Krafttraining		Di. 20:30-21:45	Sportforum Saal 2	Tanja von Hacht
WSG		Mi. 10:30-11:30	Sportforum Saal 1	Birgit Chmielewski
WSG		Mi. 16:00-17:00	Sportforum Gym 2	Susanne Nawo
Fitnessstraining Frauen		Mi. 18:30-19:30	Sportforum Saal 2	Nicola Westphal
Fitnessgymnastik		Mi. 20:30-21:30	Sportforum Saal 2	Antje Gipp
Gym. für Arthrose/ Rheuma	G	Do. 09:00-10:00	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Fitnessstraining Frauen		Do. 10:15-11:15	Sportforum Saal 1	Barbara Joeres
Fitness Männer		Do. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, li. Halle	Jens Holst
Fitnessgymnastik		Do. 20:30-22:00	Sportforum Saal 2	Marion Dannhauer
Damengymnastik		Fr. 08:30-09:30	Sportforum Gym 3	Birgit Chmielewski
WSG	K	Sa. 12:00-13:00	Sportforum Gym 1	Dagmar Widegreen



## HANDBALL

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

**Abteilungsleiter: Knuth Lange (040 - 2512873)**

Abteilungsbeitrag

1. D-Jugend männl.		Mo. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Hagen Ploog, Nikolai Krönert
Individualtraining D-Jugend bis A-Jugend		Mo. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte)	Elias Farr, Tim Düren
1. B-Jugend männl.		Mo. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links, mitte)	Marcel-Oliver Giczewski
1. C-Jugend männl.		Mo. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts)	Knuth Lange
1. Damen	N	Mo. 20:00-21:30	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Knuth Lange
Minis mixed 1 (Kinder 6- 8 Jahre)		Di. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Spielhalle grüne Halle (links, mitte, rechts)	Andrea Dettmer Tim Fischer, Tim Kuhlmann
Minis mixed 2 (Kinder 6 -8 Jahre)				
2. B-Jugend männl.		Di. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Spielhalle (rechts) grüne Halle	Florian Weiß
2. A-Jugend männl.		Di. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Spielhalle (links, mitte) grüne Halle	Hauke Zielke
1. A-Jugend männl.		Di. 20:00-21:30	Ahrens. Weg, Spielhalle (rechts) grüne Halle	Hauke Reumann
1. Herren		Di. 20:00-21:30	Ahrens. Weg, Spielhalle (links, mitte) grüne Halle	Marcel-Oliver Giczewski
1. E-Jugend weiblich		Mi. 17:30-19:00	Ahrens. Weg, Spielhalle (links, mitte, rechts) grüne Halle	Michael Repky
1. B-Jugend männl.		Mi. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Spielhalle (links, mitte, rechts) grüne Halle	Marcel-Oliver Giczewski
E-Jugend männlich		Do. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Spielhalle (mitte, rechts) grüne Halle	Luis Vorbau, Jesco Pfullmann
2. B-Jugend männl.		Do. 17:00-18:30	Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle (rechts)	Florian Weiß
1. A-Jugend männl.		Do. 18:30-20:00	Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle (links, mitte)	Hauke Reumann
1. C-Jugend männl.		Do. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Spielhalle (mitte, rechts) grüne Halle	Knuth Lange
1. D-Jugend männl.		Do. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Spielhalle (links) grüne Halle	Hagen Ploog, Nikolai Krönert
2. A-Jugend männl.		Do. 18:30-20:00	Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle (links, mitte)	Hauke Zielke
1. Herren		Do. 20:00-21:30	Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle (links, mitte)	Marcel-Oliver Giczewski
Senioren (über 40 Jahre)		Do. 20:00-21:30	Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle (rechts)	N. N.
1. B-Jugend männl.		Fr. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Spielhalle (links, mitte, rechts) grüne Halle	Marcel-Oliver Giczewski
1. A-Jugend männl.		Fr. 18:30-20:00	Ahrens. Weg, Spielhalle (links, mitte, rechts) grüne Halle	Hauke Reumann



## HERZSPORT

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

**Kontakt: Antje Surenbrock (040 - 604 82 22)**

Beitragsstufe 4

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

**INLINE - HOCKEY**

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

Beitragsstufe 2

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

**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.

Beitragsstufe 2

Anfänger, 5 - 12 J	Mi. 16:00-17:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Sabine Preußner
Fortgeschrittene, 8 - 15 J	Mi. 16:30-18:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Sabine Preußner
Fortgeschrittene, 8 - 15 J	Mi. 17:00-18:30	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Sabine Preußner
Kinderkurs (siehe Kursprogramm)	K Sa. 14:00-15:30	Ahrens. Weg, li. Halle	Sabine Preußner
Workshop Workshop (siehe Kurprogramm)	K Sa. 14:00-15:30	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Stefanie Cremer
Familienkurs (siehe Kursprogramm)	K Sa. 15:30-17:00	Ahrens. Weg, li. Halle	Sabine Preußner
Workshop (siehe Kursprogramm)	K Sa. 15:30-17:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Stefanie Cremer
Wechselnde Kursangebote/ Inlinegeburtstage	So. 14:00-17:30	Ahrens. Weg, li. Halle	N. N.

**INTEGRATIONSSPORT**

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.

Beitragsstufe 1

Integrationssportgruppe 5 - 12 Jahre (mit Voranmeldung)	Di. 15:30-17:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Ute Jekubik, Jessica Buck, Carina Meyer
Integrationssportgruppe ab 13 Jahre	Do. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Spielhalle (links) grüne Halle	Monika Formica, Stefanie Cremer

**JUDO**

Judo - der sanfte Weg des Nachgebens dient als Teil der japanischen Budoarten nicht nur dem Training des Körpers, sondern auch der Vervollkommnung des Geistes. Über die Beherrschung des Körpers soll man zu geistiger Reife gelangen.

**Kontakt: Robert Röber (040 - 603 15 897)**

Beitragsstufe 3

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

**KARATE - DO**

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

Beitragsstufe 3

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

**KINDER- UND JUGENDTHEATER**

Die Kinder arbeiten zusammen an einem Theaterstück. Sie bringen eigene Ideen ein und entwickeln das Stück weiter

Beitragsstufe 3

Theatergruppe ab 9 Jahren	Mi. 17:00-18:30	Sportforum Gym 3	Peter Mc Mahon
---------------------------	-----------------	------------------	----------------

**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	K Mi. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Peter Berger
Kurs Kinder Anfänger	K Do. 17:30-19:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Janet Adam, Tobias Kähler
Kurs Kinder Fortgeschrittene (ab 8 Jahren)	K Fr. 16:30-18:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Tobias Kähler, Sebastian Reichert, Julian Felizeter
Kinder Fortg. Aufnahme mit Vorkenntn.	Fr. 18:00-20:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Tobias Kähler

**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 Breitensportgruppe für Mädchen ab 10 J.	Do. 18:15-20:00	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Nina Günter
---	-----------------	------------------------------	-------------

**LATIN DANCE**

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

Beitragsstufe 4

Jugendliche und Erwachsene (Anfänger)	Fr. 18:30-19:30	Sportforum Saal 1	Jan Heitmann
Erwachsene mit Vorkenntnissen	Fr. 19:00-20:30	Sportforum Saal 1	Jan Heitmann

**LEICHTATHLETIK**

Leichtathletik und Triathlon bilden eine Beitragsgemeinschaft, bei gutem Wetter finden die Sportangebote im Allhornstadion, Ahrensburger Weg 28, statt. Leichtathletik ist eine Sammelbezeichnung für die verschiedenen Lauf-, Sprung- und Wurf-Disziplinen. Jede davon ist faszinierend! 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 ursprünglichste aller Sportarten.

**Abteilungsleiterin: Sylvia Berger (0151 61 03 73 53)**

Abteilungsbeitrag

Jahrgang 2000 und älter Okt. - Apr.	Mo. 18:00 - 20:00	Leichtathletik Trainingshalle Hamburg	Herwig Matzke
Jahrgang 2007 und jünger	Di. 15:45 - 16:45	Allhorn Stadion, Ahrensburger Weg, linke Halle	Charlotte Friedrich, Jakob Haskamp
Jahrgang 06 - 04	Di. 16:45 - 18:00	Allhorn Stadion, Ahrensburger Weg, linke Halle	Charlotte Friedrich, Jakob Haskamp
Jahrgang 03 - 01	Di. 17:30 - 19:00	Allhorn Stadion, Ahrensburger Weg, linke Halle	Sylvia Berger, Charlotte Friedrich, Jakob Haskamp
Jahrgang 2000 und älter	Di. 18:30 - 20:00	Allhorn Stadion, Ahrensburger Weg, linke Halle	Josef Hiemann, Herwig Matzke
Senioren	Di. 20:00 - 22:00	Ahrensburger Weg, rechte Halle	Marion Dannhauer
Jahrgang 2007 und jünger	Do. 15:30 - 16:45	Allhorn Stadion, Ahrensburger Weg, linke Halle	Freerik Haskamp
Jahrgang 06 - 04	Do. 16:45 - 18:00	Allhorn Stadion, Ahrensburger Weg, linke Halle	Freerik Haskamp
Jahrgang 03 - 01	Do. 17:30 - 19:00	Allhorn Stadion, Ahrensburger Weg, linke Halle	Sylvia Berger, Freerik Haskamp
Jahrgang 2000 und älter	Do. 18:30 - 20:00	Allhorn Stadion, Ahrensburger Weg, linke Halle	Josef Hiemann, Herwig Matzke
Fördertraining	Fr. 18:00 - 20:00	nach Absprache	Sylvia Berger
Jahrgang 2000 und älter Mai - Sep.	Fr. 18:00 - 20:00	Sportpark Oldenfelde	Herwig Matzke

**LINE DANCE**

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

Anfänger	Mi. 17:00-18:00	Sportforum Saal 1	Britta Jammer
Fortgeschrittene	Mi. 18:00-19:30	Sportforum Saal 1	Britta Jammer
Fortgeschrittene	Fr. 18:00-19:30	Sportforum Saal 2	Heike Wilkens

Beitragsstufe 2

**LUNGENSport**

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.

Fit zum Atmen (Asthma)	B G	Mi. 11:15-12:15	Sportforum Gym 3	Antje Surenbrock
Lungensport (COPD)	B G	Mi. 12:15-13:15	Sportforum Gym 3	Antje Surenbrock

Beitragsstufe 4

**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.

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

Beitragsstufe 2

**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. Studien belegen die Stärkung der Rückenmuskulatur. Erleben Sie Ihren Körper völlig neu. Und: Es macht einfach Spaß!

Mittelstufe	Mo. 18:00-19:30	Sportforum Saal 2	Barbara Timm
-------------	-----------------	-------------------	--------------

Beitragsstufe 4

**PARKOUR**

Parkour ist eine neue Trendsportart aus Frankreich. Das Grundprinzip ist einfach. Ihr lauft und überwindet jedes Hindernis auf Eurem Weg. Wir bieten Euch die Möglichkeit Hindernisse in der Sporthalle zu überwinden, richtiges Abrollen, Saltos und weitere Techniken, die zu dieser Sportart gehören, zu erlernen.

Parkour für Kids 6-8 J.	Di. 15:00-16:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Simon Pouly
Parkour für Kids 8-10 J.	Di. 16:00-17:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Vincent Schuler, Simon Pouly
Parkour für Kids 11-13 J.	W Di. 17:00-18:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Vincent Schuler, Simon Pouly
Parkour für Kids 8-10 J.	Mi. 17:00-18:00	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Vincent Schuler, Daniel Borchers
Parkour für Kids 11-13 J.	Mi. 18:00-19:00	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Vincent Schuler, Daniel Borchers
Parkour für Jugendliche und Erwachsene	Mi. 19:00-20:15	Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Vincent Schuler, Fabio Hubel

Beitragsstufe 3

**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 ist eine sanfte Form des modernen und bewussten Körpertrainings.

Pilates	K W	Mo. 18:00-18:45	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Pilates		Di. 16:00-17:00	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Pilates 2		Di. 17:00-18:00	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Pilates 2	K	Mi. 10:00-11:00	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Pilates		Mi. 18:00-18:45	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Pilates		Do. 10:00-11:00	Sportforum Gym 3	Susanne Nawo
Pilates		Do. 10:45-11:45	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Pilates (Kurs)	K	Do. 16:30-17:30	Sportforum Gym 3	Ingrid Lißner
Pilates		Do. 20:00-21:00	Sportforum Gym 1	Carmen Fürst
Pilates		Fr. 18:00-19:00	Sportforum Gym 1	Carmen Fürst
Pilates		Sa. 16:15-17:00	Sportforum Gym 1	Carmen Fürst

Beitragsstufe 4

**PRELLBALL**

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

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

Beitragsstufe 1

**QI GONG**

Beitragsstufe 5 | Abteilungsbeitrag



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: Hideyo Iwamura**

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

**RADSPORT**

Beitragsstufe 1



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

Trainingsgruppe 27-33 km/h	Di. 18:00-20:00	Sportforum	N. N.
Trainingsgruppe 27-33 km/h	Do. 18:00-20:00	Sportforum	N. N.

**RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK**

Beitragsstufe 4



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

Breitensportgruppe ab 5 J.	W	Mo. 17:00-18:15	Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle (mitte)	Nadja Lopatta, Inna Helmel
Leistungsgruppe 5-10 J.		Mo. 17:00-18:30	Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle (links)	Sylvia Lopatta
Leistungsgruppe ab 11 J.		Mo. 18:30-21:15	Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle (links)	Sylvia Lopatta, Jessica Blunk
Leistungsgruppe 7-11 J. (Einzel)		Do. 16:30-18:30	Berner Au Sporthalle (hinten)	Sylvia Lopatta, Jessica Blunk
Breitensportgruppe ab 5 J.		Do. 17:00-18:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Andrea-Nicole Casper, Alina Levitskaya, Kaja Luisa Goebel
Leistungsgruppe ab 11 J. (Einzel)		Do. 18:00-19:30	Berner Au Sporthalle (hinten)	Sylvia Lopatta, Jessica Blunk
Leistungsgruppe ab 11 J. (Gruppe)		Do. 19:30-20:30	Berner Au Sporthalle (hinten)	Sylvia Lopatta, Jessica Blunk
Alle Leistungsklassen		Sa. 09:00-13:30	Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle (links, mitte)	Sylvia Lopatta, Jessica Blunk

**ROCK'N'ROLL**

Abteilungsbeitrag



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! Freizeitpaß oder Turniersport - Sportzeug einpacken und einfach vorbeischaun - auch ohne Tanzpartner!

**Abteilungsleiter: Thomas Fischer (0176 209 38 181)**

Erw./ Jugend Anfänger bis Turnierpaare	Di. 19:30-22:00	Schule Eulenkrugstraße	Thomas Fischer
Rock'n'Roll Kids (ab 6 Jahre)	Mi. 16:00-17:15	Sportforum Saal 2	Rika Marie Gerke
Fortg. ab 10 J.	Do. 17:00-18:45	Ahrens. Weg, Gymn.saal	Thomas Fischer
Erwachsene, Fortg. Turnierpaare	Do. 19:30-22:00	Schule Eulenkrugstraße	Thomas Fischer
Freies Training	So. 10:00-14:00	Schule Eulenkrugstraße	Steffi Franzen, Thomas Fischer

**SCHWIMMEN**

Abteilungsbeitrag



Kinder der Jahrgänge 2009 und älter, die an einem leistungsorientierten Schwimmtraining interessiert sind, können sich in der 2. Januarwoche im Walddörfer Sportforum auf eine Interessentenliste setzen lassen. Voraussetzung ist ein Seepferdchen-Abzeichen und eine persönliche Anmeldung. Nach Ablauf der Anmeldeweche wird die Liste geschlossen und eine Rangfolge für die Platzvergabe ausgelost. Eine Aufnahme findet nur bei freien Kapazitäten statt und kann nicht für alle Interessenten garantiert werden. Nur im Erwachsenenbereich ist eine Aufnahme nach Rücksprache kurzfristig möglich.

Trainingsgruppe T7 (geschlossene Gruppe)	Mo. 17:00-18:00	Schwimmhalle Volksdorf
Trainingsgruppe T8 (geschlossene Gruppe)	Mo. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf
Trainingsgruppe T9 (geschlossene Gruppe)	Mo. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf
Erwachsene II Aufnahme möglich, mind. 3 Lagen	Mo. 21:00-22:00	Berufsförderungswerk
Erwachsene I Aufnahme möglich, freies Schwimmen	Mo. 21:00-22:00	Berufsförderungswerk
Trainingsgruppe T5 (geschlossene Gruppe)	Di. 17:00-18:00	Schwimmhalle Volksdorf
Trainingsgruppe T6 (geschlossene Gruppe)	Di. 17:00-18:00	Schwimmhalle Volksdorf
Trainingsgruppe T1-4 (geschlossene Gruppe)	Di. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf
Trainingsgruppe T1-4 (geschlossene Gruppe)	Mi. 17:00-18:00	Schwimmhalle Volksdorf
Trainingsgruppe DMSJ (geschlossene Gruppe)	Mi. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf
Erwachsene I Aufnahme möglich, freies Schwimmen	Mi. 21:00-22:00	Berufsförderungswerk
Erwachsene II Aufnahme möglich, mind. 3 Lagen	Mi. 21:00-22:00	Berufsförderungswerk
Trainingsgruppe T5 (geschlossene Gruppe)	Do. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf
Trainingsgruppe 7 (geschlossene Gruppe)	Do. 18:00-19:00	Schwimmhalle Volksdorf
Trainingsgruppe T8/9 (geschlossene Gruppe)	Do. 20:00-21:30	Schwimmhalle Volksdorf
Special Olympics (geschlossene Gruppe)	Fr. 15:00-16:30	Berufsförderungswerk
Trainingsgruppe T10 (geschlossene Gruppe)	Fr. 15:00-16:30	Berufsförderungswerk
Trainingsgruppe N1 (geschlossene Gruppe)	Fr. 15:00-15:45	Berufsförderungswerk
Trainingsgruppe N2 (geschlossene Gruppe)	Fr. 15:45-16:30	Berufsförderungswerk

**SCHWIMMSCHULE**

Kursgebühr



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.**

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

**SKI**

Abteilungsbeitrag



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

**Abteilungsleiter: Arne Bestmann (040 - 401 44 04)**

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



## SPORT 50+

Es gibt nichts Besseres als Sport, wenn Sie die 50 überschritten haben und trotzdem körperlich und geistig frisch, gesund und vital bleiben wollen. Sportliche Menschen wissen, wie gut Bewegung tut. Wer neu oder wieder einsteigen will, wird bald erfahren, wie aufregend Wettkämpfe sind und wie viel Spaß das sportliche Miteinander macht.

Beitragsstufe 1

Fitness 50+ (Frauen)	Mo. 08:00-09:00	Sportforum Saal 2	Marion Dannhauer
Fitness 50+ (Frauen)	Mo. 09:00-10:00	Sportforum Saal 1	Marion Dannhauer
Gymnastik 50+ (Männer)	Mo. 15:00-16:00	Sportforum Gym 2	Norbert Hauschild
Fitness 50+ (Männer)	Di. 08:45-09:45	Sportforum Gym 2	Norbert Hauschild
Gymnastik 50+	Di. 09:00-10:00	Sportforum Gym 1	Ute Hiesener-Sprick
Gymnastik auf dem Hocker	Di. 10:00-11:00	Sportforum Gym 3	Anja Englert
Fitness 50+ (Frauen)	Mi. 08:30-09:30	Sportforum Saal 1	Birgit Chmielewski
Gymnastik 50+ (auf d. Hocker)	Mi. 09:30-10:30	Sportforum Saal 1	Birgit Chmielewski
Fit-Mix 50+	Mi. 11:00-12:00	Sportforum Gym 2	Karin Klebs
Fitness 50+ (Männer)	Do. 08:45-09:45	Sportforum Gym 1	Jennifer Schendel
Fitness 50+ (Männer)	Do. 17:30-19:00	Sportforum Saal 2	Jennifer Schendel
Gymnastik 50+	Fr. 09:30-10:30	Sportforum Gym 2	Anja Englert



## SPORTABZEICHEN

Ihre persönliche Herausforderung. Das Sportabzeichentraining erfolgt im Walddörfer Sportverein unter persönlicher Absprache mit Susanne Teichmann und Antje Surenbrock. Die Sportabzeichenabnahme ist ganzjährig möglich. Für weitere Infos melden Sie sich im Walddörfer Sportforum.

## 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: Hideyo Iwamura**

Fortg. II	Mo. 16:45-18:00	Sportforum Gym 2	Renate Kolk
Anfänger	Mo. 18:30-19:30	Sportforum Saal 1	Renate Kolk
Freies Training für Anfänger geeignet	Mo. 20:30-22:00	Sportforum Gym 2	Wenting Liang-Chyba
Hand- und Waffenformen	Do. 19:00-20:30	Sportforum Gym 2	Regina Bondzio

## TANZEN



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

**Abteilungsleiter: Heino Nuppau (04102 - 662 07)**

Ehepaarkreis	Mo. 19:30-21:00	Sportforum Saal 1	Bernd Heinze
Ehepaarkreis	Mo. 21:00-22:30	Sportforum Saal 1	Bernd Heinze
Turnierpaare	Di. 12:15-14:15	Sportforum Saal 1	N. N.
Freies Training Turnierpaare	Di. 17:30-21:45	Schule Charlottenb. Str.	N. N.
Ehepaarkreis	Di. 19:30-21:00	Sportforum Saal 1	Waltraud Heinze
Ehepaarkreis	Di. 21:00-22:30	Sportforum Saal 1	Waltraud Heinze
Freies Training Senioren	Mi. 13:00-15:00	Sportforum Saal 1	N. N.
Ehepaarkreis	Mi. 19:30-21:00	Sportforum Saal 1	Bernd Kohlen
Ehepaarkreis	Mi. 21:00-22:30	Sportforum Saal 1	Hiltrud Kohlen
Freies Training Turnierpaare	Do. 18:30-21:45	Schule Charlottenb. Str.	N. N.
Turnierpaare Standard I	Do. 19:00-20:30	Sportforum Saal 1	Thomas Fürmeyer
Turnierpaare Standard II	Do. 20:30-22:00	Sportforum Saal 1	Tanja Larissa Fürmeyer
Freies Training	Fr. 14:00-16:30	Sportforum Saal 1	N. N.
Freies Training Turnierpaare	Fr. 18:30-21:45	Schule Charlottenb. Str.	N. N.

Time to Dance	K	So. 14:00-17:00	Sportforum Saal 1	Waltraud Heinze
Vorturniergruppe		So. 16:45-17:15	Sportforum Saal 1	Gabi Rzondkowski
Ehepaarkreis		So. 17:15-18:45	Sportforum Saal 1	Gabi Rzondkowski
Freies Training Turnierpaare		So. 19:00-22:00	Sportforum Saal 1	N. N.



## TENNIS - SOMMERTRAINING & SCHNUPPERKURSE

Beitragsstufe 4 Kursgebühr

Tennis-Mitglieder haben die Möglichkeit auf der Tennisanlage „Berner Au“ nach Aufbereitung der Plätze Ende April bis Anfang Oktober frei zu spielen. Tennis-Mitglied ist, wer Mitglied in der Beitragsstufe 4 oder 5 ist und die Aufnahmegebühr „Tennis“ gezahlt hat. Zusätzlich kann ein Saisontraining belegt werden. Für Einsteiger besteht die Möglichkeit auch ohne Mitgliedschaft im Verein Schnupperkursen zu belegen. Die Schnupperkurse finden Anfang Mai an und statt und laufen über 6 Wochen. Mit Hilfe des Kursanmeldebogens können Sie sich sowohl für das Saisontraining als auch für das Saisontraining anmelden.



## TENNIS - WINTERTRAINING

Beitragsstufe 4 Kursgebühr

Tennis ist ein Rückschlagspiel, das als Einzel oder Doppel gespielt werden kann. Von den Spielern wird Ballgefühl, Schnelligkeit und Taktik verlangt. In den Kursen werden Grundschnitte erlernt und trainiert, Ballgefühl, Koordination und Schnelligkeit werden verbessert. Als Anfänger lernen Sie mit Spiel und Spaß die Sportart Tennis kennen. Fortgeschrittene bauen ihre Fähigkeiten aus und trainieren das gemeinsame Einzel- und Doppelspiel. Das Training findet in Gruppen von 3-4 Spielern statt und läuft von Oktober bis April in der Tennishalle am Eichenhof, Puckaffer Weg 18, 22397 HH. Die Anmeldung zu einem Training erfolgt mithilfe des Formulars für Kursanmeldungen. Mitgliedschaft in der Stufe 4/Tennis wird vorausgesetzt.

KIDS 7 - Fortg.ab 11 J	K	Di. 17:00-18:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
ERW 3 - Fortg.	K	Di. 18:00-19:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
ERW 6 - Fortg.	K	Di. 19:00-20:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
ERW 7 - Fortg.	K	Di. 20:00-21:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
KIDS 9 - Fortg. 9-12 J	K	Do. 16:00-17:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
KIDS 11 - Fortg. ab 13 J	K	Do. 17:00-18:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
ERW 2 - Fortg.	K	Do. 18:00-19:00	Tennishalle Eichenhof	Marco Gehrke
KIDS 2 - Fortg. 7-10 J	K	Fr. 16:00-17:00	Tennishalle Eichenhof	Ramón Balbuena
KIDS 5 - Fortg. ab 13 J	K	Fr. 17:00-18:00	Tennishalle Eichenhof	Ramón Balbuena
ERW 1 - Fortg.	K	Fr. 18:00-19:00	Tennishalle Eichenhof	Ramón Balbuena
ERW 4 - Fortg.	K	Fr. 19:00-20:00	Tennishalle Eichenhof	Ramón Balbuena
KIDS 8 - Fortg. 7-10 J	K	Sa. 14:00-15:00	Tennishalle Eichenhof	Isabelle von Drygalski
KIDS 10 - Fortg. 9-12 J	K	Sa. 15:00-16:00	Tennishalle Eichenhof	Isabelle von Drygalski
KIDS 12 - Fortg. ab 11 J	K	Sa. 16:00-17:00	Tennishalle Eichenhof	Isabelle von Drygalski
ERW 5 - Fortg.	K	Sa. 17:00-18:00	Tennishalle Eichenhof	Isabelle von Drygalski



## THAI BOXEN

Beitragsstufe 3

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

Anfänger ab 14 Jahre	Di. 19:30-20:30	Sportforum Gym 2	Kolja Kröckel
Anfänger und Fortgeschrittene ab 16 Jahre	Di. 20:30-21:30	Sportforum Gym 2	Kolja Kröckel
Anfänger und Fortgeschrittene	Mi. 20:30-22:00	Sportforum Gym 2	Kolja Kröckel
Anfänger, 9 - 12 Jahre	Sa. 17:00-18:00	Sportforum Gym 2	Kolja Kröckel
Anfänger, ab 14 Jahre	Sa. 18:00-19:30	Sportforum Gym 2	Kolja Kröckel
Fortgeschrittene	Sa. 19:30-21:00	Sportforum Gym 2	Kolja Kröckel
Anfänger, ab 14 Jahre	So. 18:00-19:30	Sportforum Gym 2	Kolja Kröckel
Fortgeschrittene	So. 19:30-21:00	Sportforum Gym 2	Kolja Kröckel

**TISCHTENNIS**

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

**Abteilungsleiter: Jörg Sander**

Leistungsgruppe	Termin	Ort	Trainer
Leistungsgruppe Jugend	Mo. 17:00-18:30	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Raymand Wulf
Freies Training Senioren	Mo. 18:30-22:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Eberhard Schmidt
Leistungsgruppe Herren	Mo. 19:00-22:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Felix Garbe
Leistungsgruppe Herren	Mo. 19:00-22:00	Berner Au Sporthalle (vorne)	Felix Garbe
Freies Training/Punktspiele Senioren	Di. 18:30-22:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Eberhard Schmidt
Anfänger Jugend	Mi. 16:30-17:30	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Jörg Sander, Kolja Sander
Leistungsgruppe Jugend	Mi. 17:30-18:30	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Jörg Sander
Erwachsene	Mi. 18:30-22:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Eberhard Schmidt
Leistungsgruppe Herren	Mi. 20:00-22:00	Berner Au Sporthalle (hinten)	Felix Garbe
Training Senioren	Do. 19:00-22:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	versch. Trainer
Leistungsgruppe Jugend u. Herren (ab 19:00 Punktspiele)	Fr. 17:00-22:30	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Raymand Wulf
Leistungsgruppe Jugend	Sa. 11:00-13:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Felix Garbe
Gemischtes Training	Sa. 12:00-14:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Felix Garbe
Anfänger Jugend	Sa. 13:00-14:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Felix Garbe
Freies Training	So. 10:00-13:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	

Abteilungsbeitrag

**TRAMPOLIN**

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

Alter	Termin	Ort	Trainer
6 - 9 Jahre	Mo. 16:00-17:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Steffi Aussum
10 - 12 Jahre	Mo. 17:00-18:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Steffi Aussum
ab 12 Jahren	Mo. 18:00-19:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Steffi Aussum

Beitragsstufe 3

**TURNEN FÜR KINDER UND JUGENDL.**

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

Turnen	Termin	Ort	Trainer
Turnen, Klettern, Spielen 10 Mon.-3 J.	Mo. 10:00-11:00	Sportforum Saal 2	Raya Hauschild
Bewegungslandschaften 1,5 - 3 J. (mit Eltern)	Mo. 15:00-16:00	Sportforum Saal 2	Anne Freese
Bewegungslandschaften 1,5 - 3 J. (mit Eltern)	Mo. 16:00-17:00	Sportforum Saal 2	Anne Freese
Turnen 4 - 6 J. (ohne Eltern)	W Mo. 16:15-17:15	Ahrens. Weg, li. Halle	Susanne Teichmann
Geräteturnen 4 - 6 J. (ohne Eltern)	Mo. 17:00-18:00	Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle (rechts)	Nina Günter
Geräte- und Bodenturnen 7 - 9 J.	W Mo. 17:15-18:15	Ahrens. Weg, li. Halle	Susanne Teichmann
Geräte- und Bodenturnen 9 - 12 J.	Mo. 18:15-19:15	Ahrens. Weg, li. Halle	Susanne Teichmann
Bewegungslandschaften 10 Mon - 1,5 J. (mit Eltern)	Di. 09:00-10:00	Sportforum Saal 2	Steffi Aussum
Bewegungslandschaften 18 Mon. bis 2 J. (mit Eltern)	Di. 10:00-11:00	Sportforum Saal 2	Steffi Aussum
Gerätelandschaften, 3 - 5 Jahre	Di. 16:00-17:00	Schule Eulenkrugstraße	Roswitha Brockmann
Offenes Kleinkinderturnen ab 12 Mon. bis 2 J. (mit Eltern)	Mi. 09:30-11:00	Sportforum Saal 2	Anne Freese
Turnen für Kinder 4 - 6 J. (ohne Eltern)	Mi. 16:15-17:15	Schule Eulenkrugstraße	Susanne Teichmann
Offenes Kleinkinderturnen ab 12 Mon. bis 2 J. (mit Eltern)	Do. 09:30-11:00	Sportforum Saal 2	Anne Freese
Bewegungslandschaften 1-3 J. (mit Eltern)	Do. 15:15-16:15	Sportforum Saal 2	Britta Marcks
Bewegungslandschaften 1-3 J. (mit Eltern)	Do. 15:30-16:30	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Raya Hauschild
Bewegungslandschaften 1-3 J. (mit Eltern)	Do. 16:15-17:15	Sportforum Saal 2	Britta Marcks
Bewegungslandschaften 2-5 J. (mit Eltern)	Do. 16:30-17:30	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Raya Hauschild
Ballspiele für Mädchen und Jungen, 6 - 8 Jahre	Do. 17:00-18:15	Ahrens. Weg, re. Halle (WdG)	Andrea Dettmer
Gerätelandschaften 3-5 J. (mit Eltern)	Fr. 15:00-16:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Raya Hauschild
Turnen für Kinder 4-6 J. (ohne Eltern)	Fr. 16:00-17:00	Ahrens. Weg, li. Halle	Dany Walther
Gerätelandschaften 3-5 J. (mit Eltern)	Fr. 16:00-17:00	Berner Au Sporthalle (vorne, hinten)	Raya Hauschild

Beitragsstufe 1

**VOLLEYBALL**

Wir haben Spaß am 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 (040 - 605 27 11)**

Leistungsgruppe	Termin	Ort	Trainer
3. Damen	Mo. 18:00-20:00	Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle (rechts)	Kerstin Ahlers
2. Damen	Mo. 18:30-20:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Joachim Dürbaum
Jugendliche u. Erwachsene männl. (Anfänger und Fortgeschrittene 16-20 J.)	Mo. 18:30-20:00	Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle (mitte)	Sascha Lopatta, Luca Bernhardt
1. Damen	Mo. 20:00-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Joachim Dürbaum
Senioren (über 59, Wettkampftraining)	Mo. 20:00-22:00	Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle (rechts)	Rainer Thiel
2. Herren	Mo. 20:00-22:00	Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle (mitte)	Stephan Malkowski
Hobby Mixed Ü 35	Mo. 20:00-22:00	Ahrens. Weg, Sporthalle (rechts) grüne Halle	Ulrich Tröster
Kinder (10-12 Jahre)	Di. 17:00-18:30	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle	Joschka Bernhardt
Jugend männl. (Anfänger und Fortgeschrittene 12 - 16 J.)	Di. 18:30-20:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Sascha Lopatta, Luca Bernhardt
1. Herren	Di. 20:00-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Hubert Daume
Jugend männl. (Anfänger u. Fortgeschrittene 15-18 J.)	Mi. 17:00-18:30	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Elter Akay
2. Damen	Mi. 18:30-20:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Joachim Dürbaum
1. Damen	Mi. 20:00-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Joachim Dürbaum
Weibl. Jugend I (U18)	Do. 17:00-18:30	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	
2. Herren	Do. 19:00-22:00	Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links)	Stephan Malkowski
1. Herren	Do. 20:00-22:00	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Hubert Daume
Jugend männl. (Anfänger u. Fortgeschrittene 12 - 16 J.)	Fr. 17:00-18:30	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Elter Akay, Ferdinand Semmel
Hobby Mixed	Fr. 20:00-21:45	Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Hiltrud Wagner-Zielke

Abteilungsbeitrag

**WALKING**

Walking ist die freizeitorientierte Variante der leistungsorientierten Sportart „Gehen“ bzw. die sportliche Variante des Wanderns. Der Unterschied zwischen Walking und gewöhnlichem Gehen ist, dass die Arme aktiver eingesetzt werden und die Schrittfrequenz höher ist. Eine weitere Variante ist das Nordic Walking, bei dem durch den Einsatz von Stöcken gleichzeitig die Schulter- und Oberarmmuskulatur trainiert wird.

Walking	Termin	Ort	Trainer
Walking	Di. 09:30-10:00	Sportforum	Barbara Joeres
Walking ( April - Sept. )	Di. 18:00-18:30	Sportforum	Barbara Joeres
Walking	Do. 09:30-10:00	Sportforum	Barbara Joeres

Beitragsstufe 1

**YOGA**

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

Yoga	Termin	Ort	Trainer
Hatha Yoga	Mo. 09:00-10:30	Sportforum Gym 3	Kristiane Schulz
Kundalini Yoga	Mo. 10:30-12:00	Sportforum Gym 2	Andrea Sellmer
Hatha Yoga (Anfänger und Fortgeschrittene)	Mo. 17:30-19:00	Sportforum Gym 3	Dagmar Martens
Hatha Yoga (Fortgeschrittene)	Mo. 19:00-20:30	Sportforum Gym 3	Dagmar Martens
Hatha Yoga (Fortgeschrittene)	Di. 11:00-12:30	Sportforum Gym 2	Gabriele Slomka
Hatha Yoga	Di. 12:30-14:00	Sportforum Gym 2	Gabriele Slomka
Kundalini Yoga	Mi. 18:30-20:00	Sportforum Gym 3	Andrea Sellmer
Hatha Yoga (Fortgeschrittene)	Mi. 19:00-20:30	Sportforum Gym 2	Monika Kuhrau-Pfundner
Kundalini Yoga	Mi. 20:00-21:30	Sportforum Gym 3	Hannelene Fleitmann
Yoga Flow	Fr. 11:00-12:30	Sportforum Gym 3	Esther Klare

Beitragsstufe 4

B = Bonusangebot: Einige Krankenkassen übernehmen einen Teil der Gebühr

G = Gesundheitssportangebot: Spezielles Angebot bei spez. Beschwerden

K = Kursangebot: Angebot läuft nur über einen bestimmten Zeitraum

N = Neues Angebot: Diese Gruppe ist neu gestartet.

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

Warteliste

**BEITRÄGE**

Der Walddörfer SV hat Sportabteilungen mit eigenen Beiträgen und ein Beitragsstufensystem für die Allgemeinen Angebote. Wer ein Angebot einer Beitragsstufe bezahlt, kann alle Angebote der gleichen und die der niedrigeren Stufen ohne zusätzliche Kosten nutzen. Für den Eintritt in den Verein, ins Gesundheits- und Fitness-Studio und in das Tennisangebot wird eine einmalige Gebühr erhoben. Die Mitgliedsbeiträge werden vierteljährlich im Voraus per SEPA Lastschrift abgebucht.

**Allgemeine Angebote**

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

**Ermäßigungen**

**Mehrfache Mitgliedschaft**

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

**Familien**

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

**Schüler, Studenten, Azubis**

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

**Integrationssport**

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

**Abteilungen**

<b>Badminton</b>	19,20	15,60
<b>Basketball</b>	19,90	16,90
<b>Fechten</b>	25,00	25,00
<b>Fußball</b>	19,90	17,50
<b>Handball</b>	18,00	17,00
<b>Leichtathletik</b>	16,50	14,00
<b>Rock´n´Roll</b>	20,00	15,00
<b>Schwimmen</b>	22,00	16,00
<b>Ski</b>	11,70	8,00
<b>Tai Chi</b>	18,90	13,20
<b>Tanzsport</b>	24,50	13,20
<b>Tischtennis</b>	18,50	13,50
<b>Volleyball</b>	19,00	15,00

**Fördernde Mitgliedschaft**

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

**Sonstige Gebühren**

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

Stand: 01.01.2016 - Änderungen vorbehalten!

**KURSPROGRAMM FRÜHLING 2016 (AUCH FÜR NICHT-MITGLIEDER)**

**Achtung:** Kursanmeldungen mit einmaliger Einzugsermächtigung bitte auf dem Kursanmeldeformular an die Adresse des Walddörfer Sportvereins, Halenreie 32-34, 22359 Hamburg, per Mail an [info@walddoerfer-sv.de](mailto:info@walddoerfer-sv.de) oder per Fax 040 - 64 50 62 - 10 schicken.

Stand 01.01.2016

Kursangebot / Kursnr. / Zielgruppe	Beschreibung	Lehrkraft / Ort	Kosten Mitglieder/ Kursteilnehmer	Zeit/ Beginn
<b>BABYTURNEN 1</b> 201604-01 Kleinkinder „Ich kann krabbeln!“	Durch vielfältige Möglichkeiten sammeln die Babys Erfahrungen mit allen Sinnen. Es werden Bewegungsanregungen gegeben, Lieder gesungen, Fingerspiele und Schoßreiter gelernt, die ohne Weiteres zu Hause fortgeführt werden können. Mit alltäglichen (Haushalts-) Geräten und neuen Sportgeräten wird gespielt. Niedrige Aufbauten laden zum ersten Kennenlernen und zum Ausprobieren der eigenen Fähigkeiten ein.	Britta Marcks; Sportforum Saal 2	45,- / 55,-€ 8 x 1 Std.	Freitag 9:30-10:30 Uhr <b>Beginn: 15.4.2016</b>
<b>BABYTURNEN 2</b> 201604-02 Kleinkinder „Ich kann laufen!“	Anschlusskurs zum Kurs Babyturnen 1 – für Kinder, die schon laufen können!	Britta Marcks; Sportforum Saal 2	45,- / 55,-€ 8 x 1 Std.	Freitag 10:30-11:30 Uhr <b>Beginn: 15.4.2016</b>
<b>ENGLISCH</b> 201601-421 Erwachsene Fortg. II	Wenn Sie Lust haben, in fröhlicher Runde Englisch zu lernen oder ihre Sprachkenntnisse aufpolieren möchten, sind Sie bei uns genau richtig. Mit Hilfe eines Lehrbuches erarbeiten wir uns das Englisch, das wir für Alltagssituationen benötigen. Wir bieten drei verschiedene Kurse in unterschiedlichen Levels an. Eine kostenlose Probestunde ist möglich.	Barbara Ronnebaum; Sportforum Clubraum 2	62,- / 82,-€ 10 x 1,5 Std.	Dienstag 11:00-12:30 Uhr <b>Quereinstieg jederzeit möglich</b>
<b>ENGLISCH</b> 201601-422 Erwachsene Fortg. II	siehe Kursbeschreibung oben	Barbara Ronnebaum; Sportforum Clubraum 2	62,- / 82,-€ 10 x 1,5 Std.	Donnerstag 9:15-10:45 Uhr <b>Quereinstieg jederzeit möglich</b>
<b>ENGLISCH</b> 201601-423 Erwachsene Conversation	siehe Kursbeschreibung oben	Barbara Ronnebaum; Sportforum Clubraum 2	62,- / 82,-€ 10 x 1,5 Std.	Donnerstag 10:45-12:15 Uhr <b>Quereinstieg jederzeit möglich</b>
<b>INLINESKATING KINDERKURS</b> 201604-06 Kinder- Anfänger (ab 6 Jahre)	Kinder erlernen hier spielerisch mit viel Spaß und fetziger Musik Basistechniken des Skatens. Vorwärtsfahren, Kurvenfahren, Bremsen und zudem einiges über den Umgang mit den Gefahren des Straßenverkehrs werden vermittelt. Hier trainieren die Kinder ihre körperliche Ausdauer und Geschicklichkeit, ihre Aufmerksamkeit und das Reaktionsvermögen. Das Spiel mit der Balance ist zudem ein wichtiger Baustein der kindlichen Entwicklung.	Sabine Preußner; Ahrensberg Weg, li. Halle	48,- / 60,-€ 5 x 1,5 Std.	Samstag 14:00-15:30 Uhr <b>Beginn: 2.4.2016</b>
<b>INLINESKATING FAMILIENKURS</b> 201604-10 Kinder +Eltern Anfänger 1 + 2	Mit Spiel, Spaß und Musik gemeinsam Inlineskaten lernen! Kinder lernen bzw. vertiefen gemeinsam mit ihren Eltern die Basistechniken des Inlineskatings, wie Vorwärts- und Rückwärtsfahren, Kurvenfahren, Bremstechniken, kleine Sprünge, Fallübungen und Ausweichmanöver.	Sabine Preußner; Ahrensberg Weg, li. Halle	48,- / 60,-€ p.P. 5 x 1,5 Std.	Samstag 15:30-17:00 Uhr <b>Beginn: 2.4.2016</b>
<b>INLINESKATING WORKSHOP</b> 201602-0013 Kinder-Leicht Fortg. (ab 6 Jahre)	In diesem Workshop könnt ihr Kurven-, Bremstechniken und auch richtiges Hinfallen erlernen, um die Unfallgefahr zu mindern und sicher zu fahren. Wer noch nie auf Inlinern gestanden hat, sollte bitte eine Begleitperson mitbringen. Alle Teilnehmer benötigen Inlineskates, Turnschuhe, Helm-, Hand-, Ellenbogen und Knieschützer. Kinder unterliegen der Helmpflicht.	Stefanie Cremer; Berner Au Sporthalle	Kinder 7,50/ Erw.10,-€ 1 x 1,5 Std	Samstag 14:00-15:30 Uhr <b>Termin: 13.2.2016</b>
<b>INLINESKATING WORKSHOP</b> 201602-0014 Familienkurs/ Leicht Fortg. (ab 6 Jahre)	siehe Kursbeschreibung oben	Stefanie Cremer; Berner Au Sporthalle	Kinder 7,50/ Erw.10,-€ 1 x 1,5 Std.	Samstag 15:30-17:00 Uhr <b>Termin: 13.2.2016</b>
<b>Klettern I</b> 201603-11 Kinder - Anfänger (ab 8 Jahre)	Indoor- Klettern ist eine gute Möglichkeit, sein Selbstbewusstsein zu stärken, eventuelle Ängste zu überwinden, Kraft und Ausdauer zu entwickeln und Vertrauen zum Partner aufzubauen. Hier erhaltet ihr das erste ‚know how‘, um euch an einer 8 Meter hohen Kletterwand sicher zu bewegen. In einer Gruppe von 12 Teilnehmern lernt ihr mithilfe zweier erfahrenen, ausgebildeten Trainer/-innen mit viel Spaß die Technik des Kletterns. Die Sicherheit steht dabei an erster Stelle. Die Ausrüstung wird gestellt.	Janet Adam Vincent Kohn/ Damian Holschemacher; Ahrensburger Weg, Mehr- zweckhalle	70,- / 85,-€ 8 x 90 Min.	Donnerstag 17:30-19:00 Uhr <b>Beginn: 31.3.2016</b>
<b>Klettern II</b> 201605-12 Kinder - Fortgeschrittene (ab 8 Jahre)	Fortsetzung und Vertiefung der Inhalte aus dem Anfängerkurs	Tobias Kähler, Julian Felizeter; Ahrensberg Weg, Mehr- zweckhalle	70,- / 85,-€ 8 x 90 Min.	Freitag 16:30-18:00 Uhr <b>Beginn: 27.5.2016</b>

<b>Klettern III</b> 201609-13 Kinder - Fortbildungskurs (ab 8 Jahre)	Während im ersten Kurs die grundlegenden Techniken und im Fortgeschrittenen Kurs der Vorstieg auf dem Programm standen, geht es jetzt darum, alles weitere Wichtige für das selbständige Klettern drinnen und draußen zu lernen. Dazu gehört das Erlernen weiterer Sicherungstechniken wie Fädeln und Abseilen, aber auch das Verfeinern des Kletterstils, um schwierige Routen bewältigen zu können. Die Teilnehmer sollten deswegen bereits gute Klettererfahrung haben (Sicher im Vorstieg) und motiviert sein.	Tobias Kähler, Sebastian Reichert; Ahrens. Weg Mehrzweckhalle	70,- / 85,-€ 8 x 90 Min.	Freitag 16:30-18:00 Uhr <b>Beginn: 2.9.2016</b>
<b>Klettern I</b> 201605-14 Erwachsene - Anfänger	siehe Kursbeschreibung zuvor	Peter Berger; Ahrens. Weg Mehrzweckhalle	70,- / 90,-€ 6 x 2 Std.	Mittwoch 20:00-22:00 Uhr <b>Beginn: 25.5.2016</b>
<b>Klettern II</b> 201603-15 Erwachsene - Fortgeschrittene	siehe Kursbeschreibung zuvor	Peter Berger; Ahrens. Weg Mehrzweckhalle	70,- / 90,-€ 6 x 2 Std.	Mittwoch 20:00-22:00 Uhr <b>Beginn: 30.3.2016</b>
<b>Mama fit / Baby mit</b> 201604-55 Mütter & Babys 3 - 12 Monate	MamaFit ist ein Fitnessstraining für Frauen mit Babys zwischen drei und zwölf Monaten. Die Kurse für sportliche Fitness und Kräftigung sind den besonderen Bedürfnissen von Müttern angepasst. Übungen für Beckenboden, Bauch und Rücken sind feste Bestandteile des Programms. Das Training ist schweißtreibend und spaßfördernd, man braucht keine Vorkenntnisse. Ideal im Anschluss an die Rückbildung. Die Babys können immer dabei sein, gelegentlich werden sie auch bei geeigneten Kraftübungen miteinbezogen und freuen sich über die besondere körperliche Nähe zu ihren Müttern. Die meisten Übungen lassen den Babys Raum, miteinander Kontakt aufzunehmen, zu spielen oder ihre Umgebung zu erkunden. Aber auch Schreien oder das Stillen während des Kurses ist normal, auf die Kleinen wird selbstverständlich Rücksicht genommen. Aber eines ist klar: Die Hauptsache bei MamaFit ist die Mama!	Birte Prager; Sportforum Gym 3	55,- / 68,-€ 10 x 1 Std.	Freitag 9:45-10:45 Uhr <b>Beginn: 1.4.2016</b>
<b>Präventive Rückenschule</b> 201604-19 Erwachsene Anfänger	Das Ziel ist die kritische Überprüfung des eigenen Bewegungsverhaltens, das Erlernen von Strategien zur Vermeidung verschleißfördernder Haltungs- und Bewegungsfehler des Alltags, die Vermittlung geeigneter Techniken zum Aufbau eines schützenden Muskelkorsetts und die Aufarbeitung bereits vorhandener Muskelungleichgewichte. Jede Unterrichtsstunde besteht aus der theoretischen Behandlung eines ausgesuchten Schwerpunktthemas und praktischer „Rückenarbeit“. Die Vermittlung der Lerninhalte wird durch ein umfangreiches Kursscript ergänzt. Die Kosten werden bei regelmäßiger Teilnahme von den Krankenkassen stark bezuschusst.	Andreas Fischer; Sportforum Gym 1	75,- / 95,-€ 10 x 1,5 Std.	Dienstag 20:15-21:45 Uhr <b>Beginn: 12.4.2016</b>
<b>Schwimmschule Anfänger (A1 +A 2)</b> 201603-20 Kinder ab 5 Jahre	Bekanntlich können Quetscheentchen sich gut über Wasser halten. Kleine Erdenbürger können das auch- eine gute Schwimmschule hilft dabei! Spielerisch lernen die Kinder das Schwimmen bis zum ‚Seepferdchen‘ in 5 Kleingruppen von 6-7 Kindern in einem kleinen Lehrschwimmbekken. Im Mittelpunkt stehen die Freude am Wasser und das Üben von vielfältigen Bewegungs- und Spielformen. Die Kinder üben das Schweben, Gleiten, Tauchen, Schwimmen und Springen. Durch den immer sparsameren Einsatz von Schwimmhilfen lernen die Kinder den Auftrieb und die Fortbewegung im Wasser schon früh kennen.	Beate Kuhlwein; Lehrschwimmbekken Neusurenland	180,-€ jew.10 x 30 Min.+ 10 x 60 Min.	Montag- und Mittwoch- od. Donnerstag- nachmittag <b>Beginn: 21.3.2016</b>
<b>Schwimmschule Fortgeschrittene</b> 201604-21 Kinder ab 5 Jahre	Fortsetzungskurs zur Schwimmschule für Kinder- Anfänger in Kleingruppen von ca. 8 Kindern. Wer sein Seepferdchen noch nicht geschafft hat, darf es hier nachholen. Hier könnt ihr eure Schwimmkünste vertiefen! Von der Kleinen geht es nun in die große Schwimmhalle.// Gruppe:15:00-15:45 Uhr/ Gruppe B: 15:45-16:30 Uhr.	Beate Kuhlwein; Berufsförderungswerk	120,-€ 10 x 45 Min.	Freitagnachmittag A: 15-15:45 Uhr B: 15:45-16 Uhr <b>Beginn: 1.4.2016</b>
<b>Schwimmschule Fortgeschrittene</b> 201602-213 Kinder ab 5 Jahre	siehe Kursbeschreibung oben	Beate Kuhlwein; Lehrschwimmbekken Neusurenland	120,-€ 10 x 60 Min.	Mittwoch 14:00 -15:00 Uhr <b>Beginn: 10.2.2016</b>
<b>Spanisch</b> 201601-36 Erwachsene Conversation	Curso de conversacion: Spanischkurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen: Wir bauen die erworbenen Kenntnisse aus, frischen auf und vertiefen die Sprache. In diesem Kurs lernen Sie sich in den wichtigsten Situationen des Alltags zu behaupten. Außerdem werden Sie Interessantes über Spanien und die spanischsprachigen Länder Lateinamerikas erfahren. Wir arbeiten mit EL NUEVO CURSO 3 (Langenscheidt), einem Lehrwerk, das die lebendige Kommunikation fördert. Dieser Kurs ist auch geeignet, um Ihre Kinder beim schulischen Erlernen der spanischen Sprache zu begleiten. Ein Quereinstieg mit Probestunde ist möglich!	Susana Hampel; Sportforum Konferenzraum 1	85,-/109,-€ 10 x 75 Min.	Donnerstag 9:30-10:45 Uhr  <b>Wiederbeginn: 7.1.2016</b>
<b>Tennis Schnupperkurse</b> Kinder Jugendliche & Erwachsene	Auf der schönen Tennisanlage Berner Au erwarten euch engagierte, erfahrene und junge Trainer. Sie freuen sich auf alle Kinder, Jugendliche & Erwachsene, die Lust auf das Erlernen des Tennisspiels in 4-er bis 6-er Gruppen haben.	verschiedene Trainer Tennisanlage Berner Au	In Planung (vorauss. April/ Mai)	Dienstag bis Samstag <b>Start: Mai 2016</b>

**SPORTSTÄTTEN**

Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Ahrensburger Weg 28	22359 Hamburg
Ahrens. Weg, Gymn.saal	Ahrensburger Weg 28	22359 Hamburg
Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links, mitte, rechts)	Ahrensburger Weg 30	22359 Hamburg
Ahrens. Weg, li. Halle	Ahrensburger Weg 28	22359 Hamburg
Ahrens. Weg, re. Halle	Ahrensburger Weg 28	22359 Hamburg
Ahrens. Weg, Spielhalle Grüne Halle	Ahrensburger Weg 28	22359 Hamburg
Berner Au Sporthalle (hinten, vorne, Seezimmer)	Meindorfer Mühlenweg 35	22393 Hamburg
Berufsförderungswerk	August Krogmann Str. 52	22159 Hamburg
Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Volksdorfer Damm 74	22359 Hamburg
Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle (links, mitte, rechts)	Volksdorfer Damm 74	22359 Hamburg
Leichtathletik Trainingshalle Hamburg	Krochmannstraße 55	22297 Hamburg
Olympiastützpunkt Dulsberg	Am Dulsbergbad 1	22049 Hamburg
Rudolf-Steiner-Schule Bergstedt	Bergstedter Chaussee 207	22395 Hamburg
Saseler Weg, Kunstrasenplatz / Sportplatz	Saseler Weg 6	22359 Hamburg
Schule Charlottenb. Str.	Charlottenburger Straße 84	22045 Hamburg
Schule Eulenkugstraße	Eulenkugstraße 166	22359 Hamburg
Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle	Saseler Weg 30	22359 Hamburg
Schwimmhalle Neusurenland	Bramfelder Weg 121	22159 Hamburg
Sportforum (Clubraum 1, 2; Gym 1, 2, 3; Saal 1, 2; Gesundheits- und Fitness-Studio, Beachvolleyballfeld)	Halenreihe 32 – 34	22359 Hamburg
Sportpark Oldenfelde	Berner Heerweg 190	22159 Hamburg
Tennisanlage Berner Au (Platz 1 - 8)	Meindorfer Mühlenweg 35	22393 Hamburg
Tennishalle Eichenhof	Puckaffer Weg 18	22397 Hamburg
Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Volksdorfer Damm 96a	22359 Hamburg
kl. Teichwiese, Klöpperpark	Saseler Weg 11	22359 Hamburg

**KONTAKT:**

**Walddorfer SV  
Walddorfer Sportforum**

Halenreihe 32-34  
22359 Hamburg

**Tel.:** 040 / 64 50 62-0  
**Fax:** 040 / 64 50 62-10  
**E-Mail:** info@walddorfer-sv.de  
**Internet:** www.walddorfer-sv.de

**Öffnungszeiten:**

Mo. - Fr. 8:00 – 22:00 Uhr  
Sa. & So. 10:00 – 18:00 Uhr  
Feiertags 10:00- 16:00

**Kinderbetreuung:**

Mo., Di., Do. 9:00 – 13:00

**Bankverbindung:**

Hamburger Sparkasse  
IBAN: DE55200505501217197431  
BIC: HASPDEHHXXX



montags bis freitags ab 19 Uhr • für alle Mitglieder und Gäste des Walddorfer SV



Young Motion Team



### Young Motion Team

Walddörfer SV



Hamburg



- Wann?** 6. Februar 2016, 20.00 Uhr | Anmeldung bis 5. Februar 2016  
Treffen um 18:00 Uhr an der U-Bahn Volksdorf
- Wo?** JUMP House, Kieler Straße 572, 22525 Hamburg
- Wer?** Jugendliche ab 14 Jahre



### Mixed Volleyball

Hobbygruppe Ü35

Walddörfer SV



Hamburg



- Wann?** Montags 20.00 Uhr
- Wo?** Ahrensburger Weg 28, Spielhalle (rechts)
- Wer?** Mitspielerinnen und Mitspieler mit Volleyballerfahrung

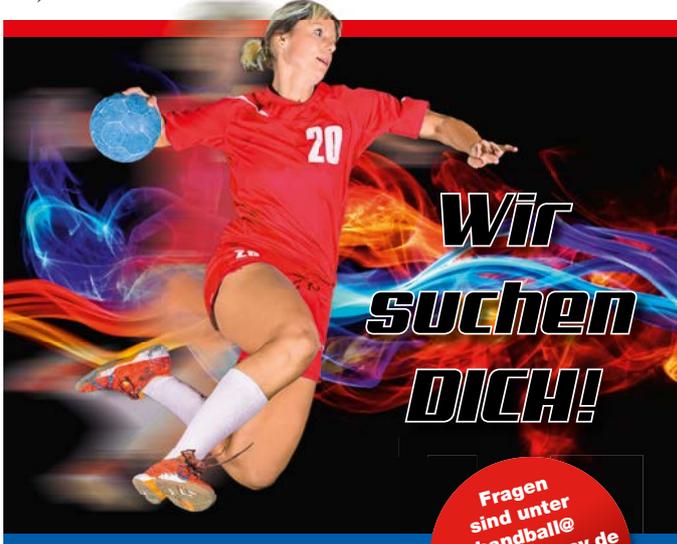


### Handball Damen mit Knuth Lange

Walddörfer SV



Hamburg



- Wann?** Montags, 20.00–21.30 Uhr
- Wo?** Ahrensburger Weg, kleine Halle rechts
- Wer?** Alle Damen sind willkommen!  
Ab 19 Jahre – egal ob mit oder ohne Spielerfahrung!

Fragen sind unter [handball@walddoerfer-sv.de](mailto:handball@walddoerfer-sv.de) willkommen



### Skireisen Rosi Brockmann

Walddörfer SV



Hamburg



- Wann?** Januar / März 2016
- Wo?**

Hamburger Meisterschaften*	Do. 28.01.– Mo. 01.02.2016
Bad Gastein, Österreich	Fr. 04.03.– So. 13.03.2016
Schladming, Österreich	Sa. 05.03.– Do. 17.03.2016
Hinterglemm, Österreich	So. 06.03.– Do. 17.03.2016
Kitzbüheler Alpen, Österreich	Fr. 11.03.– Sa. 19.03.2016

\* (Ski Alpin Snowboard)
- Wer?**

Hamburger Meisterschaften	Alle Altersklassen
Bad Gastein, Österreich	Familienreise
Schladming, Österreich	Familienreise
Hinterglemm, Österreich	Reise für Erwachsene
Kitzbüheler Alpen, Österreich	Reise für Jugendliche

Für weitere Infos:  
[skireisen.walddoerfer-sv.de](http://skireisen.walddoerfer-sv.de)

