

WALDDÖRFER

Sportfreund

www.walddoerfer-sv.de

Nr. 2 | 2016



Leichtathletik:
Start in die
neue Saison

Aktuelles Sport-und Kursangebot, Berichte, Neuigkeiten und Termine



VERANSTALTUNGEN UND TERMINE

| | | | |
|--|------------------------|---------------|-----------|
| Welt Tai Chi und Qi Gong Tag | Sportforum | Sa 30.04.2016 | 14:00 Uhr |
| Tennis: Tag der offenen Tür | Berner Au Tennisplätze | So 01.05.2016 | 14:00 Uhr |
| Zumba - Kids Party | Sportforum, Saal 1 | Sa 28.05.2016 | 11:00 Uhr |
| Newcomer Pokal der Hamburger Tanzsportjugend | Sportforum, Saal 1 | So 05.06.2016 | |
| Skaten für Groß und Klein | Sporthalle Berner Au | Sa 11.06.2016 | 15:00 Uhr |
| HSH Nordbank Run mit dem Young Motion Team | Hafencity | Sa 18.06.2016 | |
| Summer Special | Sportforum | Sa 02.07.2016 | 17:00 Uhr |
| Bubble Ball mit dem Young Motion Team | Allhorn Stadion | Sa 16.07.2016 | |
| Sommerfest Studio | Sportforum | Sa 16.07.2016 | |
| Kinder-Olympiade | Volkisdorf | So 18.09.2016 | |
| Kinderturn-Sonntag | Volkisdorf | So 13.11.2016 | |
| North-Star-Cup der Rhythmischen Sportgymnastik | Sporthalle Berner Au | Sa 19.11.2016 | |
| Sport-Schau | Sporthalle Berner Au | So 20.11.2016 | |
| Hamburg Gymnastic | Wandsbeker Sporthalle | Sa 26.11.2016 | |
| Weihnachtsmarkt mit Weihnachtsbasteln | Sportforum, Saal 1 | So 27.11.2016 | 10:00 Uhr |
| 33. Silversterlauf | Teichwiesen | Sa 31.12.2016 | |



LIEBE SPORTLERINNEN, LIEBE SPORTLER,



welche Ziele haben Sie, wenn Sie zum Sport gehen? Sie möchten fit bleiben, Spaß haben, ihre Leistungsfähigkeit verbessern oder wiederherstellen? Sie möchten neue Leute kennen lernen, soziale Kontakte knüpfen und pflegen, gemeinsam lachen und sich austoben?

Alles gleichzeitig? Gut, das gleiche möchten übrigens 7.500 andere Mitglieder des Walddorfer

SV auch! Viele sehen unseren Verein als sozialen Treffpunkt und entrichten ihren Mitgliedsbeitrag, um in der größten Bürgerinitiative in Hamburgs Nordosten Gemeinschaft zu erleben. Vereine werden nicht umsonst als der „soziale Kitt“ der Gesellschaft bezeichnet.

Gemeinsame Erlebnisse kann man nicht downloaden. Die Abenteuer im Sportverein sind anders, als teure zwei Minuten in einer Achterbahn. Sie sind meist langfristig, häufig werden diese Erfahrungen das ganze Leben nicht vergessen und sie lassen sich nicht mit Geld bezahlen. Wahre Freunde trifft man beim Sport, nicht im Chat!

Sie können etwas dafür tun, um Erlebnisse richtig zu genießen: Engagieren Sie sich, gestalten und organisieren Sie mit. Egal ob bei einer Mannschaftsfeier oder einer gemeinsamen Reise. Ein mitgeplantes Event erfüllt mit Stolz. Wer versucht ein gutes Gefühl zu kaufen, wird häufig enttäuscht – weil es nie so werden kann, als wenn Sie mitgeholfen hätten.

Leider beobachten wir in den Vereinen das gleiche Verhalten wie in Schulen, bei der Freiwillige Feuerwehr usw.. Es werden Dienstleistungen „verlangt“ und die Bereitschaft zu helfen nimmt ab. Sportvereine brauchen aber die Unterstützung aus der Mitgliedschaft, um ihre gesellschaftspolitischen Aufgaben wahrnehmen zu können.

Jeder Verein besteht aus Mitgliedern, nicht aus Kunden, vergleichbar mit unserem Staat: Wir sind Bürger, keine Kunden. Wir zahlen Steuern und engagieren uns als Bürger zum Wohle unseres Staates.

Machen Sie Ihr Engagement für den Sport zur Herzensangelegenheit, erhalten Sie durch freiwilliges Engagement die Zukunftsfähigkeit des Sports und leisten Sie Ihren persönlichen Beitrag für die Werte unserer Gesellschaft.

Ihr Ulrich Lopatta

Der Vorstand informiert, dass auf Grund der sehr hohen Zustell-Gebühren dies der letzte Sportfreund ist, der den Mitgliedern zugeschickt wird. Der nächste Sportfreund wird zum Stadtteilstfest erscheinen und dann im Walddorfer Sportforum und allen anderen Sportstätten zur Mitnahme ausliegen. Ein zusätzlicher Versand als E-Paper ist geplant.

INHALT

| | |
|---|----|
| TITELSTORY: LEICHTATHLETIK | 4 |
| VERANSTALTUNGEN | |
| ZUMBA - KIDS PARTY | 6 |
| SUMMER SPECIAL | 6 |
| KINDERFASCHING | 7 |
| SKIBASAR..... | 7 |
| YOUNG MOTION TEAM | 8 |
| AUS DEM SPORT | |
| BALLETT..... | 9 |
| BASKETBALL..... | 9 |
| FECHTEN..... | 10 |
| FUSSBALL..... | 11 |
| GESUNDHEITS- UND FITNESS-STUDIO..... | 12 |
| ROCK`N`ROLL | 13 |
| SKI | 13 |
| TAI CHI | 14 |
| TANZEN..... | 15 |
| VOLLEYBALL..... | 16 |
| YOGA..... | 17 |
| DAS SPORTANGEBOT | 18 |
| KONTAKT: | 35 |
| SPORTSTÄTTEN | 36 |
| BEITRÄGE | 37 |
| DAS KURSPROGRAMM | 38 |

Zum Titelbild:

Charlotte Friedrich, aktive Leichtathletin und Trainerin

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@walddoerfer-sv.de

Grafische Umsetzung:

Svenja Glischinski, www.glischinski.com

Druck: Flyeralarm

Auflage: 10.000 Exemplare

Anzeigenpreise: Preisliste Januar 2016

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.

Nächste Ausgaben

| Ausgabe | Erscheinungsdatum | Redaktionsschluss |
|---------|-------------------|-------------------|
| 03/2016 | 1. September 2016 | 8. August 2016 |
| 04/2016 | 1. November 2016 | 6. Oktober 2016 |



LEICHTATHLETIK

BEWEGUNGSVIELFALT FÜR JEDES ALTER

Laufen, springen, werfen. – Der Grundgedanke der olympischen Kernsportart Leichtathletik ist sehr simpel. Komplex sind jedoch die Ansprüche an die verschiedenen Disziplinen. Koordination, Schnelligkeit, Kraft, Reaktion und Ausdauer sind nur einige Beispiele.

FRÜH ÜBT SICH

Man kann also gar nicht früh genug damit anfangen. In der Kinderleichtathletik steht

*KINDERLEICHTathletik:
Kids lernen bei uns spielend
leicht und mit viel Spaß die
Leichtathletik kennen*

neben dem Spaß an der Bewegung jedoch vor allem das Teamgefühl im Mittelpunkt. Mädchen und Jungen trainieren grundsätzlich gemeinsam. Mit der Kinderolympiade und dem Kinderzehnkampf gibt es die Möglichkeit, in einem kindgerechten Team-Wettkampf erste Erfahrungen zu sammeln.

„ICH KANN ABER NICHT WERFEN.“

Das Schüleralter ist das beste Lernalter. Hier geht es vorrangig darum, die Vielfalt der Disziplinen kennenzulernen, ohne sich frühzeitig festzulegen. Hürdenlauf, Hochsprung, Ballwurf – das Trainingsprogramm ist vielfältig. Aus „Ich kann das nicht.“ soll mit etwas Training „Das ist ja gar nicht so schwer.“ werden. Wer



Sylvia Berger springt mit der Floptechnik über die Hochsprunglatte

seine Leistung überprüfen möchte, hat die Möglichkeit, sich bei kleinen Wettkämpfen bis hin zu den Hamburger Meisterschaften mit Gleichaltrigen zu messen. Jedes Frühjahr gibt es zudem eine gemeinsame Trainingsausfahrt an die Ostsee.

SEINE DISZIPLIN FINDEN

Aufbauend auf dem Schülertraining geht es in der Jugend darum, sich der eigenen Stärken und Vorlieben bewusst zu werden: Schnell laufen oder ausdauernd? Hochspringen oder weitspringen? Werfen oder stoßen? Oder vielleicht von allem ein bisschen? Auf Basis dessen wird im Jugendalter disziplinspezifisch trainiert. Hier sollen die Athletinnen und Athleten in ihren Disziplinen besonders gefördert werden. Wer sich noch nicht festlegen möchte, hat weiterhin die Möglichkeit, disziplinenübergreifend zu trainieren. Leistungsorientierte Athletinnen und Athleten können zusätzlich zu den zwei wöchentlichen Trainingseinheiten am Fördertraining teilnehmen, um neben den Hamburger – und Norddeutschen Meisterschaften auch eine Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften zu erreichen. Arne Gabius (dt. Rekordhalter im Marathon) wurde für den Walddörfer SV in der Jugend dreimal Deutscher Meister.

AUCH SPÄT ÜBT SICH NOCH

Das Erreichen des Erwachsenenalters ist kein Hinderungsgrund, um noch zur Leichtathletik zu finden. 400m-Europameister Ingo Schultz (TSG Bergedorf) beispielsweise kam erst mit 22 zur Leichtathletik. Spaß an der Bewegung und ein bisschen Training – viel mehr braucht es nicht, um auch als Spätstarter noch Erfolge zu erzielen oder einfach fit zu bleiben.

GESUND UND FIT BIS INS HOHE ALTER

Im Seniorenalter ist ein gesundes Maß an Bewegung sehr wichtig. Mit ihren verschiedenen Bewegungserfahrungen bietet die Leichtathletik hier einen abwechslungsreichen Ausgleich für Seniorinnen und Senioren.



Josef Hiemann meistert in gewohnter Sicherheit die Hürde

DAS ALLHORN STADION IN NEUEM GLANZ

Erfahrene Trainerinnen und Trainer betreuen die einzelnen Gruppen vom Kindes- bis ins Seniorenalter. Die meisten von ihnen sind oder waren selbst aktiv und frischen ihr Wissen regelmäßig durch Fortbildungen auf. Die neue 400m-Tartanbahn im Allhorn Stadion bietet inzwischen die Möglichkeit, ganzjährig draußen zu trainieren. Bei schlechtem Wetter steht auch weiterhin eine Halle direkt am Stadion zur Verfügung. Acht Weitsprunganlagen, zwei Kugelstoßringe und eine wettkampftaugliche Hochsprunganlage

komplettieren das Bild einer professionellen Trainingsstätte.

Wer nun also Lust bekommen hat, ist jederzeit herzlich eingeladen, bei unserem Training im Allhorn Stadion vorbeizuschauen. Die Trainingszeiten der einzelnen Gruppen sind in der Tabelle auf Seite 27/28 zu finden. ■ *Josef Hiemann*



Summer Special

02. Juli 2016

17⁰⁰ bis 22⁰⁰

Zumba

Yoga Flow

Bodystyling

Yoganetics

Yoga

Fatburner

Pilates

Balance

...more

kostenfrei auch für
Nichtmitglieder

Einlass: 16³⁰ im Sportforum, Halenreihe 32, 22359 Hamburg

ZUMBA - KIDS PARTY

MIT SUSI WEITZEL

Susi wird mit euch richtig Party machen. Jeder ist willkommen und vor allen Dingen, jeder kann mitmachen! Du brauchst keine Vorkenntnisse, du musst kein Tänzer sein. Die Schritte sind ganz einfach und schnell zu erlernen. Zumba Kids ist eine auf Kinder abgestimmte und speziell für Kinder entwickelte energiegeladene Tanz- und Fitnessparty mit kinderfreundlichen



Choreografien und der Musik, die Kinder lieben. Und wer denkt - das ist nur was für Mädchen - der sollte vorbeikommen und es selber ausprobieren, denn Zumba ist mehr als Tanzen. Zumba ist Fitness, Spaß, in der Gruppe laut sein und macht einfach nur gute Laune.

Stattdessen wird die 1. Zumba - Kids Party am 28. Mai 2016, von 11:00 bis 13:00 Uhr, im Saal 1 des Walddorfer Sportforums.

Für das leibliche Wohl sorgen wir mit heißen Würstchen vom Grill, mitzubringen sind nur Sportkleidung inklusive Sportschuhen und eine große Trinkflasche mit Wasser! ■

Susanne Teichmann / Annett Tudsén

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



ALLOPATHIE
HOMÖOPATHIE
NATURHEILKUNDE



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

KINDERFASCHING

EIN DREIFACHES HELAU!

Nicht nur das am Ende zu „Atemlos“ die Bühne von unseren Faschingsgästen gestürmt wurde, auch wir waren atemlos: „Ihr wart der Hammer, bei 150 Kindern haben wir die Einlasskontrolle in die Ecke geworfen und aufgehört zu zählen!!!“

Der Walddörfer SV war im Ausnahmezustand, selbst das Serviceteam am Infotresen konnte die Karawane der einlaufenden Faschingsgäste nicht stoppen und war der Faschingsmeute bedingungslos ausgeliefert. Tja, so ist das, wenn wir mit unseren Kids richtig Spaß haben. Wir hatten euch gewarnt, da ist an Arbeiten nicht zu denken.

Das Parkett im Saal 1 glühte, die Boxen waren kurz vorm Explodieren und der Waffelbäckerei ging der Teig aus. Na und, stört uns doch nicht. Wenn wir feiern ist alles möglich. Auch das Maskottchen Flip wurde sofort von den Kindern in die Mitte genommen und nach anfänglichen Irrtümern des Faschingsteams, ihn als Frosch, Bär und Hund vorzustellen, wurde lautstark geholfen: „Das ist doch ein Eichhörnchen!“ Klar, wie konnten wir das nicht wissen, da war wohl die Perücke etwas tief vor die Augen gerutscht.

Besonders gefreut haben wir uns, dass die-



Flip wirft unter gespannten Blicken seiner verkleideten Fans den Würfel in den Korb

ses Jahr viele Eltern der Aufforderung, sich zu verkleiden, nachgekommen sind. Bei unserer Parade haben wir nicht nur viele bezaubernde Prinzessinnen, furchterregende Piraten und Drachen gesehen, wir hatten auch sehr prominenten Besuch, die Eisprinzessin „Elsa“ war mit ungefähr 30 Doubeln vor Ort. Zudem tummelten sich ein ganz interessanter Frosch, eine japanische Geisha und zwei große furchterregende Hexen unter den Partygästen.

Das Faschingsteam zieht vor den Faschingsgästen den Hut und verneigt sich vor diesem tollen Publikum, bedankt sich bei den Eltern, die wieder jeden Blödsinn mitgemacht haben und sagen Entschuldigung an Oma und Opa, auf die wir leider keine Rücksicht nehmen konnten.

In diesem Sinne: Hasta la vista! Ciao! Au revoir! Auf Wiedersehen! Wir freuen uns auf nächstes Jahr! ■ *Susanne Teichmann*

SKIBASAR

AUF DER SUCHE NACH DER RICHTIGEN SKIAUSRÜSTUNG

Der Skibasar der Skiabteilung hat auch wieder in diesem Jahr am Samstag 16.01.2016 von 9.30 Uhr bis 12.00 Uhr seine Türen im Walddörfer Sportforum geöffnet. Er kann auf eine fast 20-jährige Tradition zurück blicken. Besonders interessant ist für die Verkäufer, dass keine Standgebühr erhoben wird. Pünktlich hat an diesem Morgen der Schnee eingesetzt und damit winterliche Stimmung aufgebracht. Der Skibasar bietet Schneesportlern die Möglichkeit, ihre Sport- und Bekleidungsmaterialien an die Frau oder Mann zu bringen. Kinder-sachen finden meistens am schnellsten

Der Skibasar lädt im Walddörfer Sportforum zum Stöbern und Schlendern ein.

neue Abnehmer, denn wie wir alle wissen, unsere „Kleinen“ werden schnell groß und schwupp sind die Skier, die wir noch letztes Jahr gekauft haben, schon wieder zu klein. Die Erfahrung lehrt uns allerdings, dass die Bretter nicht nicht zu „alt“ sein dürfen. Der Eine oder Andere hat aber doch sein Schnäppchen mit nach Hause nehmen können oder hat die Gelegen-



heit genutzt zu einem Klönschnack und Fachsimpeln mit dem Sportkollegen oder Nachbarn. Für das leibliche Wohl wurde Kaffee und Waffeln angeboten.

■ *Birgit Lange*

YOUNG MOTION TEAM

WIR BEWEGEN JUGEND!

Am 06.02. startete unser erstes Event im Jahr 2016. Mit den Jugendlichen ging es nach Altona zum allseits beliebten Jumphouse. Für diejenigen, die sich nichts darunter vorstellen können, das Jumphouse ist eine Halle voller Trampoline, die das Kind in einem zum Vorschein bringt. Egal wie alt, alle Teilnehmer die dabei waren, hatten viel Spaß und Glücksgefühle, wie sie nur ein Kind erlebt.



Vereinsleben, das bedeutet auch manchmal Verwalten.

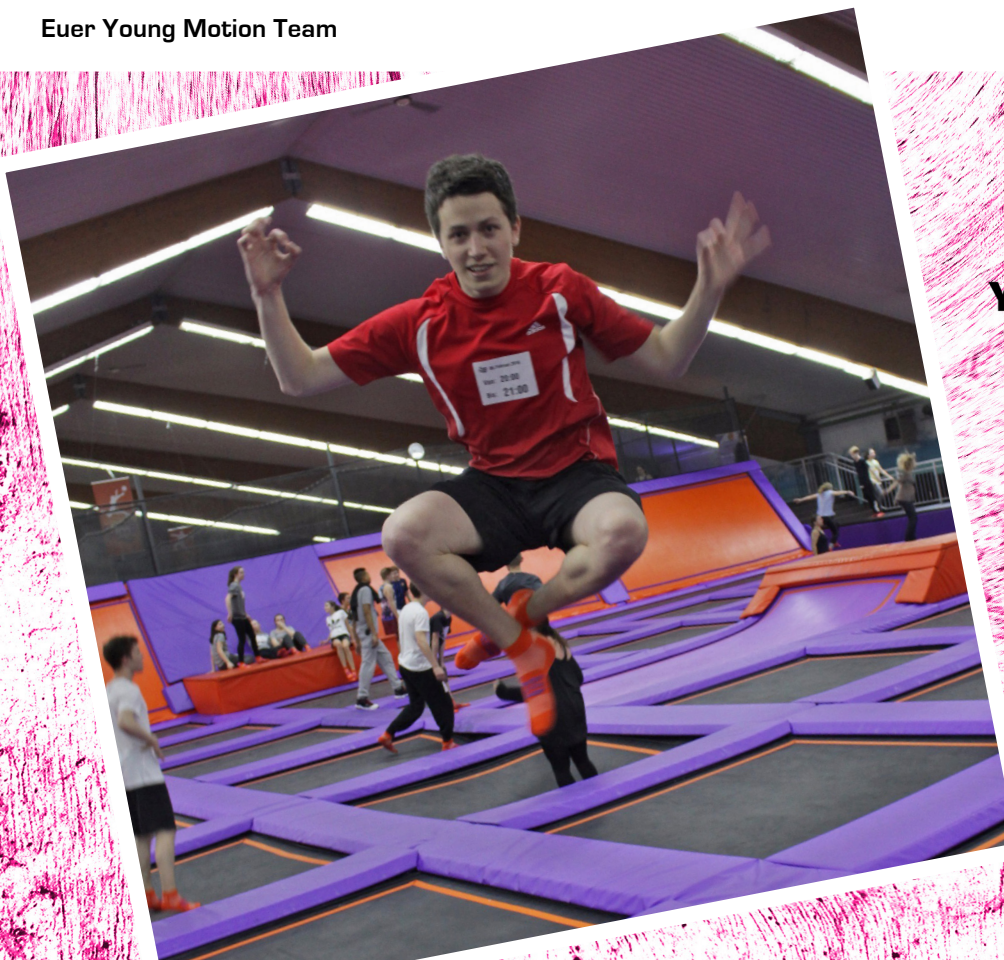
Im YMT steht die Jugend-Hauptversammlung am Anfang eines jeden Jahres auf der To-Do-Liste. Bei Speis und Trank werden unter anderem die Events des Jahres präsentiert und vier Jugendwarte gewählt. Zu dieser Veranstaltung sind alle Jugendlichen und Interessierte des Walddorfer SV immer herzlich eingeladen. Auch wenn die Versammlung offiziellen Charakter besitzt, kommt der Spaß an diesem Abend nicht zu kurz.

Zu unseren gestandenen und immer wiederkehrenden Events zählt mittlerweile ebenfalls unser Midnight Bowling. Dieses Jahr haben uns insgesamt 32 Leute (Young Motion Team inklusive) begleitet. Das Fazit war durchweg positiv, wir hatten einen tollen Abend und viel Spaß.

Im Juni findet der alljährige HSH Nordbank Run statt. Natürlich sind auch wir wieder mit am Start. Wie jedes Jahr trommeln wir Leute zusammen, von jung bis alt, die mit uns teilnehmen. Letztes Jahr unterstützte uns unser Vereinsmaskottchen Flip tatkräftig und feuerte uns an, aus einem Bollerwagen, den wir zogen. Auch dieses Jahr hat Flip uns seine Unterstützung zugesichert.

Ein Highlight wird dieses Jahr definitiv „Bubble Ball“ werden. Jeder Sportfreund sollte bei diesem Event dabei sein. Im Juli 2016 holen wir diese Fun-Sportart das erste Mal nach Volksdorf. Zieht euch warm an, Bubble Ball hat es in sich.

Euer Young Motion Team



Young Motion Team



Hamburg

BALLETT

TANZ UND SPASS MIT ANDREA TREU UND RUBY DOO

Wie einfach lässt sich das Ballett auf rosa Tutus und strenge Frisuren reduzieren. Sofort denken wir an „Schwanensee“, Spitzentanz, tolle Kostüme und elfenhafte Tänzerinnen und Tänzer. Für viele Kinder ein großer Traum, einmal auf der Bühne zu stehen und vor Publikum zu tanzen. Das ist sicherlich ein Grund, warum so viele, besonders Mädchen, gerne mit Ballett anfangen möchten. Aber noch wichtiger als einmal vielleicht auf der großen Bühne zu stehen, ist die Freude am Tanzen, sich nach schöner Musik zu bewegen, durch den Raum zu „schweben“ und für eine kurze Zeit in eine andere „Welt“ einzutauchen.

Der Walddorfer SV bietet Unterricht für Kinder vom dritten Lebensjahr an bis hin zum Ende des Grundschulalters. Voraussetzung ist Freude an der Bewegung mitzubringen. Die Jüngsten lernen spielerisch ihren Körper wahrzunehmen. Die Phantasie der Kinder wird ebenso gefördert wie das Selbstbewusstsein. Konzentrationsförderung sowie das harmonische Einfügen in die Gruppe sind ebenfalls wichtige Bestandteile des Unterrichts.

Bei den größeren Kindern beginnt der Unterricht mit einem dem Alter angepassten klassischem Exercise, das können Übungen an der Stange sein, aber auch kleine Sprünge, Improvisation und Dehnungen.



Ruby Doo macht es vor:
Mit Präzision und Eleganz
schwerelos tanzen

Bei allen Altersgruppen steht der Spaß am Tanz im Vordergrund und dafür sorgen unsere beiden Ballettlehrerinnen, Andrea Treu und Ruby Doo, die wir euch in dieser Ausgabe gerne kurz vorstellen möchten:

Andrea Treu hat ihren Abschluss zur staatl. geprüften Tanzpädagogin an der Lola Rogge Schule gemacht.

Sie hat sich in London weiter qualifiziert und verschiedene Diplome in Tanz absolviert sowie ein Lehramtsstudium an der Universität Hamburg. Sie ist Dozentin an der Lola Rogge Schule für u.a. Ballett, Kindertanz, Folklore und hat verschiedene Lehraufträge sowie Projektleitun-

gen an Schulen und Fachuniversitäten. Seit vielen Jahren unterrichtet Andrea für den Verein Ballett und leitet die Folklore Gruppe. Die von ihr geleiteten Angebote finden dienstags im Saal 2 des Walddorfer Sportforums statt.

Ruby Doo hat ihren Abschluss zur staatl. geprüften Tanzpädagogin an der Erika Klütz Schule gemacht und ist dort auch Dozentin. Ruby hat bei diversen Projekten mitgewirkt wie zum Beispiel bei dem Film „Die Banklady“, „I Charleston Hamburg“ (Tanzvideo zu Swingmusik über die Stadt Hamburg), Teilnahme am Tanzwettbewerb „Got to Dance“ auf Pro Sieben, um nur einige zu nennen.

Ihre Leidenschaft, neben dem Ballett, ist der Charleston und Lindy Hop, New Swing Generation. Sie organisiert Tanzworkshops und unterrichtet seit zwei Jahren Ballett für den Verein. Angebote, geleitet von Ruby Doo, finden mittwochs und donnerstags im Walddorfer Sportforum, Gym 3, statt.

Die genauen Trainingszeiten findet ihr im Sportfreund oder auf unserer Homepage. Ihr seid jederzeit zu einer kostenlosen Probestunde eingeladen. Weitere Informationen bekommt ihr im Walddorfer Sportforum oder direkt bei unseren Trainerinnen. ■ *Susanne Teichmann*

BASKETBALL

3. BENEFIZ-VERANSTALTUNG ZUGUNSTEN DER DMH

Die letzten Oberliga-Heimspiele der 1. Damen und der 1. Herren in der aktuellen Saison waren auch in diesem Jahr der perfekte Anlass für die Benefiz-Veranstaltung zugunsten der Deutschen Muskelschwund-Hilfe (DMH). Rainer Bergmann, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der DMH, und Daniela Flesch waren wieder mit Überzeugungskraft und Herzblut dabei. „Im Rheinland würde man spätestens jetzt von einer Tradition sprechen“, freute sich Volker Tschirch vom Aufsichtsrat des Walddorfer SV, als er die beiden

Vertreter der DMH im März nun bereits zum dritten Mal in unserer Heimhalle am Ahrensburger Weg in Anwesenheit von

Spielern und zahlreichen Fans begrüßte. „Wir danken der DMH für ihre wertvolle Arbeit und freuen uns, dass sich die Bas-

v.l.n.r.:
Daniela Flesch (DMH),
Volker Tschirch (WSV-Aufsichtsrat),
Verena Niezgodka-Seemann (stv. Basketballabteilungsleiterin) und Rainer Bergmann (stv. Vorstandsvorsitzender der DMH).



Foto: © Britta Gleiminger

ketballer des Walddörfer SV auch in diesem Jahr wieder so ins Zeug legen“.

Rainer Bergmann wies in seiner kurzen, aber intensiven Ansprache darauf hin, dass er sich stets über die Gelegenheit freue, auf dem Parkett hochklassiger Basketballspiele und vor der Kulisse einer sehr dynamischen Sportart den Fokus auf die Arbeit der DMH lenken zu dürfen. Es könne nicht oft genug auf die unzähligen Formen der Muskelkrankheiten aufmerksam gemacht werden, die häufig bereits im frühen Kindesalter, durchaus aber auch erst in späteren Jahren und sehr unvermittelt auftreten könnten. „Die DMH versucht alles, um an

Muskelschwund erkrankten Menschen zu helfen, ihre eigene Lebenssituation zu verbessern, den Alltag bestmöglich zu meistern und ihre Eigenständigkeit möglichst lange zu bewahren, damit sie trotz der tief einschneidenden Diagnose motiviert durch das Leben gehen können“, so Bergmann weiter. Auch den Familien der Betroffenen stehe die Deutsche Muskelschwund-Hilfe mit Rat und Tat zur Seite und helfe ihnen, mit der Situation besser umzugehen. Die Arbeit der DMH wird durch Spendengelder finanziert. Auch wenn der sportliche Erfolg für beide WSV-Mannschaften an diesem Tag leider ausblieb – für die Benefizveranstal-

tung galt das Gegenteil: Durch den Verkauf von selbstgebackenem Kuchen, Saft und Kaffee sowie Direktspenden kamen 475,16 Euro zusammen. Vielen Dank an alle Spieler und Fans, die die Aktion wieder so tatkräftig unterstützt haben.

„Wir freuen uns schon jetzt auf nächstes Jahr“, sagten Verena Niezgodka-Seemann, stellvertretende Basketballabteilungsleiterin, und Daniela Flesch wie aus einem Munde. Und spätestens dann ist es wirklich schon eine echte Tradition. Sie möchten auch etwas spenden oder sich einfach nur informieren? Alle Informationen unter www.muskelschwund.de. ■ Silke Seibel

FECHTEN

ERFOLGE AUF DER PLANCHE

Mitte März fand in Mülheim an der Ruhr das Internationale Florett-Pokalturnier statt. Bei dem mit knapp 250 Fechtern und Fechterinnen aus dem In- und Ausland traditionsgemäß stark besetzten Turnier errang die Truppe vom Walddörfer SV zahlreiche Podestplatzierungen.

Besonders überzeugen konnte der erst 10-Jährige Fritz Hohwy. Nach einer souveränen Vorrunde und einem deutlichen Sieg im folgenden Viertelfinale gewann er das Halbfinale und das Finale denkbar knapp, aber hochverdient mit 10:9 Treffern und sicherte sich damit die goldene Trophäe.

Auch in der B-Jugend (13 Jahre) konnte der Walddörfer SV um das Podest mitfechten: Andreas Schmid erreichte mit nur einer Niederlage in der Vorrunde eine gute Ausgangsposition für die Direktausschei-



Foto: © Felix Rieken

dungsgefechte. Erst im Halbfinale unterlag Andreas dem späteren Gesamtsieger und gewann Bronze.

Ebenfalls in der Junioren-Altersklasse (U20) konnte der Walddörfer SV mit Klara Köpke, Maiken Baumberger und Sönke Krumstroh dreimal Edelmetall nach Hamburg bringen.

Neben den vielen hervorragenden sportlichen Leistungen war die Turnierfahrt für alle ein riesen Spaß. Nach dem Turnier am Samstag haben wir einen gemeinsamen Ausflug in den nahegelegenen Landschaftspark Duisburg gemacht - bei herrlichem Sonnenschein ein toller Tagesabschluss abseits der Fechtbahn.

Erstmals fand die Turnierfahrt nach Mülheim in Kooperation mit den Fechtern vom TH Hamburg-Eilbeck statt. Für die gelungene gemeinsame Organisation möchten wir uns bedanken! ■ Henrik Wolf, Isabelle Ramme-Adler

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®



Coaching by Art®

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

FUSSBALL

1. HERREN SUCHT SPIELER

Der Walddörfer SV sucht für die neue Spielzeit 2016/2017 für seine 1. Herren junge und motivierte Spieler. Die 1. Herren spielen momentan in der Bezirksliga Nord und hoffen, dass es auch in der kommenden Saison so sein wird. Die aktuelle Mannschaft wird jedenfalls alles dafür tun. Falls Du Lust hast, den bisher sehr erfolgreichen Weg des Walddörfer SV mitzugehen, Du ehrgeizig und zuverlässig bist und Bock auf Fussi hast, dann bist

Du im schönsten Stadtteil Hamburgs bestens aufgehoben. Denn nirgends ist es schöner als in HH-Volksdorf. Wir bieten 2 x Training die Woche an (Di. und Do. jeweils 19:30 Uhr). Trainiert wird immer auf Kunstrasen im Allhorn Stadion. Unsere Heimspiele finden sonntags 12:30 Uhr ebenfalls im Allhorn Stadion statt. Die Ausstattung von Trainingsklamotten hat bei uns schon fast Oberliga-Niveau. Was will man also mehr?!

Wer sich also angesprochen fühlt, kann sich gerne bei uns melden und ggf. bei einem Probetraining sein Können unter

Beweis stellen. Wir freuen uns auf Euch!

Weitere Informationen findest Du unter <http://wsvfussball.de> oder auf der Facebook-Seite.

Ansprechpartner:

Oliver Knaus (Trainer)
Tel.: 0151/25111213

Marcel Gottschalk (Co-Trainer)
Tel.: 0177/5205181

Thorsten Kock (Liga-Obmann)
Tel.:0172/4233899



Das aktuelle Mannschaftsfoto der 1. Herren in der Saison 2015/16. Werde in der kommenden Saison Teil des Teams!

Meine Stadt, mein Dorf, meine Apotheke.



GESUNDHEITS- UND FITNESS-STUDIO

UNTERSTÜTZUNG VON FORSCHUNGSARBEIT

Wie bereits in der Vergangenheit unterstützt das Gesundheits- und Fitness-Studio aktuelle Forschungen in Bezug auf Sport und Gesundheit.

In diesem Zusammenhang hat der Walddörfer SV in Kooperation mit dem Sportwissenschaftler Dr. Christof Ziaja den Gerätepark des Gesundheits- und Fitness-Studios für eine Forschungsarbeit zur Verfügung gestellt.

Im Fokus der Forschung steht die Gewichtsreduktion und die Frage, ob sich diese durch eine Stimulation der Schilddrüse verstärken lässt.

Dafür hat Kurstrainerin Tanja von Hacht ein 30-minütiges Ausdauertraining auf einem Laufband im Studio des Walddörfer SV absolviert und sich mehreren Laktatmessungen unterziehen lassen. Die Forschungsarbeit ist noch nicht abge-



Unter Beobachtung:
Trainerin Tanja von Hacht
auf dem Laufband

schlossen und das Ergebnis noch offen.

Wir sind gespannt. ■

Die Studioleiter

Ihr Gesundheits- und Fitness-Studio in Volksdorf



Ihre Vorteile im Studio des Walddörfer 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, Line 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

ROCK`N`ROLL

ABTEILUNGSVORSTELLUNG

Der moderne Rock`n`Roll erfreut sich in Hamburg stetig zunehmender Beliebtheit und gewinnt mehr und mehr Anhänger. Über diese Entwicklung freut sich die Hamburger Rock`n`Roll Abteilung ganz besonders und hält für jeden Interessierten – ob Zuschauer oder aktiver Tänzer – attraktive Angebote bereit. Insbesondere die Kinder haben viel Freude an der Bewegung zur Musik und werden auf kindgerechte Weise von unserer Trainerin Rika Gerke an grundlegende Tanztechniken herangeführt. Auf spielerische Art werden dabei die Körperkoordination, die Balance, die Muskulatur und die Ausdauer verbessert und gestärkt. Selbstverständlich kommen dabei auch soziale Kompetenzen, wie einander helfen und Rücksicht auf andere nehmen, nicht zu kurz. Die nächstälteren Teenies werden von unserem Abteilungsleiter Thomas Fischer trainiert. Der Übergang zwischen diesen Gruppen ist dabei fließend.

Natürlich kommen auch die Erwachsenen, Anfänger wie Fortgeschrittene, nicht zu kurz. Bei uns trainieren Freizeit tänzer und Turnierpaare gemeinsam, so dass wir eine große Gemeinschaft bil-

Rika und Dennis
kurzvor der Siegerehrung.

den, in der sich alle gegenseitig unterstützen und anfeuern.

Die Gelegenheit zum Anfeuern hatten wir in den letzten Monaten besonders häufig, da unsere Paare Rika Gerke und Dennis Krumm sowie Gudrun Ziegeler und Andreas David äußerst erfolgreich an mehreren Turnieren teilgenommen haben. Rika und Dennis konnten sich in der B-Klasse souverän auf den 2. und 4. Platz tanzen und beeindruckten besonders durch ihre äußerst kreative und sehr harmonische Fußtechnik. Gudrun und Andi starteten in der höchsten Turnierklasse, der A-Klasse. Sie beeindruckten die Wertungsrichter durch ihre hochklassigen und anspruchsvollen Akrobatiken und belegten so den 2., 3. und 4. Platz.

Auch für den Rock`n`Roll begeisterten Zuschauer hält die Abteilung vielfältige Angebote bereit. Ähnlich wie auf dem diesjährigen Neujahrsempfang des Walddorfer SV bereichern wir Ihre private Feier mit einer Rock`n`Roll Show. Die Gestaltung der Show richtet sich ganz nach Ihren Wünschen und den räumlichen Gegebenheiten. Sie kann sowohl Elemente des Rock`n`Roll der 60er-Jahre enthalten, bei denen wir natürlich auch in



entsprechender Kleidung auftreten, aber auch den modernen Rock`n`Roll präsentieren, der besonders durch spektakuläre und hohe Akrobatiken geprägt ist. Sind Sie neugierig geworden? Besuchen Sie uns gerne auf unserer Homepage (<https://rocknrollsvhamburg.wordpress.com>) oder schreiben Sie uns eine E-Mail (RnR@walddoerfer-sv.de) und lassen sich von dem modernen Rock`n`Roll begeistern. ■ Tanja Heckroth

SKI

ERFOLGREICHE SKIREISEN 2016

Die Märzferien sind für viele Hamburger Skireisenzeit. Weg aus dem nasskalten Hamburg, rein in Schnee zum Ski- und Snowboardfahren. Dies dachten sich in diesem Jahr auch die zahlreichen Teilnehmer der Walddorfer SV - Skireisen. So machten sich die Wintersportler auf zwei Familien-, einer Erwachsenen- und einer Jugendreise auf den Weg.

ERWACHSENENREISE NACH SAALBACH –HINTERGLEMM

Mit achtzehn skibegeisterten WSVern zwischen 23 und 63 Jahren traten wir die diesjährige „Erwachsenenreise“ nach Saalbach-Hinterglemm an. Von unserem schönen und gondelnah gelegenen Hotel aus eroberten wir das große Skigebiet, das für jeden Geschmack etwas bot. In



Fast grenzenloses Skivergnügen

wechselnden Gruppen – je nach Fitnesslevel, Tagesform oder Wetter erkundeten wir viele Pistenkilometer und lernten gemütliche Hütten kennen. Auch im kommenden Jahr findet wieder eine 10-tägige „Mehrgenerationenreise“ für junge und jung gebliebene Skifreunde statt.

ERFOLGREICHER NEUSTART FÜR DIE FAMILIENSKIREISE BADGASTEIN

Nach einem Jahr Auszeit ist die Familienskireise nach Badgastein wieder voll durchgestartet. 20 Teilnehmer zählte die

Reise. Alle hatten viel Spaß am gemeinsamen Skifahren auf Pisten in Höhenlagen bis zu 2.700 Metern sowie unterhaltsamen abendlichen Spielerunden und vielen weiteren Aktivitäten. Beste Wetter- und Schneeverhältnisse sorgten für ideale Bedingungen. In unserer Unterkunft, der Pension Franziska wurden wir kulinarisch verwöhnt. Nach acht Skitagen wie aus dem Bilderbuch war allen klar: Im nächsten Jahr sehen wir uns wieder in Badgastein! Weitere neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

3...2...1...SCHLADMING!

Bereits das dritte Mal war Schladming in der Steiermark das Ziel unserer Familienskireise. Im Landhaus Hubertus fanden wir wieder das bewährte gute Quartier. Die Reiseorganisation lag das erste Mal in den Händen von Birgit Lange und Thilo Fenner. Sie haben das so gut hingekommen, dass es die ersten zwei Tage fast durchgeschneit hat und so nicht nur im Skigebiet tolle Schneeverhältnisse herrschten, sondern auch das Tal im winterlichen Weiß erstrahlte. So macht Skiurlaub Spaß! Pulverschneebedingungen, große Pistenvielfalt und eine super nette Gruppe, die sich größtenteils schon aus den Vorjahren kannte, aber auch „Neulinge“ sofort integrierte. Vormittags Skiunterricht durch unsere Skiübungs-

Die „Schladminger 2016“

leiter der DSV-Skischule im Walddörfer SV und nachmittags „freies“ Fahren in selbst gefundenen Gruppen. Wer dann noch nicht genug hatte, läutete die „dritte“ Halbzeit mit Aprésski in der „Tenne“ oder im „Hasenstall“ ein. Erfreulicherweise gab es keine größeren Verletzungen, leider hatte ein Grippevirus einigen Teilnehmern den ein oder anderen Tag im Bett beschert. Es war mal wieder eine sehr erholsame, schöne Familienskireise, die nächstes Jahr in einem anderen Ort bestimmt wiederholt wird,



denn das wusste schon Dieter-Thomas H. aus B.: „Schladming war dreimal dabei und darf nicht wiedergewählt werden!“ (die älteren unter uns werden sich erinnern...). ■ Gaby Thoß/Tarik Hammou/Andreas Hänschen

TAI CHI

FAQ

Du möchtest mit Tai Chi oder Qi Gong anfangen und suchst nach Informationen. Wir haben hier die am häufigsten gestellten Fragen zusammengestellt.

WAS IST EIGENTLICH TAI CHI (TAIJI)?

Tai Chi (Taiji) bezeichnet eine Meditation in Bewegung oder auch Schattenboxen. Gemeint ist eine chinesische Kampf- und Bewegungskunst, die zumindest in Deutschland hauptsächlich wegen ihres Gesundheitsaspektes ausgeübt wird. In China ist es seit dem letzten Jahrhundert ein Volkssport. Das Tai-Chi-Symbol ist das Yin und Yang.



WAS BEDEUTET TAI CHI FORM?

Die Abfolge einzelner Tai-Chi-Übungen (Bewegungen, Stellungen, Figuren, Bilder) wird als Form bezeichnet. Sie begleitet den Tai-Chi-Praktizierenden während der gesamten Zeit. Beim Üben der Bewegungen werden die Prinzipien, die einer jeden Form zugrunde liegen, wiederholt geübt und verinnerlicht.

Im Tai Chi gibt es verschiedene Haupt- und zahlreiche Nebentile. Entsprechend unterschiedlich sehen die Bewegungsabläufe aus: Je nach Stil wird eine Form mal mit ausladenden, mal mit kleineren Bewegungen in unterschiedlich hohen Körperstellungen ausgeführt.

WARUM SOLLTE ICH MIT TAI CHI ANFANGEN?

Die häufigsten Motive für Anfänger sind: Rücken- und Nackenprobleme, Stress, relaxen, Rehabilitation nach einer Krankheit oder einfach wieder „in den Fluss“ zu kommen. Weitere Stichworte sind: Meditation, Ruhe, Gelassenheit, die Mitte finden, gesunde Atmung (Bauch- oder Zwerchfellatmung), Haltnungsfehler korrigieren.

Die Ästhetik der anmutigen und langsamen Bewegungen sprechen ebenfalls viele Interessierte an. Auch der Aspekt der Selbstverteidigung spielt bei der Entscheidung für Tai Chi eine nicht zu unterschätzende Rolle.

WAS IST DER UNTERSCHIED ZWISCHEN TAI CHI ZU QI GONG?

Um es einfach zu sagen: Tai Chi ist eine Form von Qi Gong oder anders gesagt Qi Gong ist die Mutter des Tai Chi und Tai Chi leitet sich von der 3000 Jahre alten Qi Gong Tradition ab. Man könnte auch sagen, Qi Gong ist für die Heilung und Tai Chi eine Kampfkunst. Das ist allerdings eine sehr vereinfachte und oberflächliche Erklärung.

BENÖTIGE ICH IRGENDWELCHE VORKENNTNISSE?

Jeder ist willkommen. Der Walddörfer SV bietet Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene. Schau einfach auf die Trainingszeiten für Tai Chi und komm vorbei und informiere dich bei unseren Trainern direkt in den Kursen. Die erste Trainingsstunde ist kostenfrei!

Jetzt schon vormerken!!!!

30. April 2016

Welt Thai Chi und Qi Gong Tag – „Der Fitnessstab“ mit Regina Bondzio

Wann?

30. April 2016, von 14:00 bis 17:00 Uhr

Wo? Walddörfer Sporforum, Halenreie 32-34, GYM 2

Wer? Jeder, auch Neueinsteiger sind Willkommen

Kosten? € 10,00 pro Person

■ Susanne Teichmann

TANZEN

PAARE WEITERHIN AUF ERFOLGSKURS

Anfang Januar tanzten Kristian und Hanne beim Norddeutschen Tanzmarathon im TTC Savoy in der Senioren II C-Klasse mit, wo die beiden von 16 Paaren einen klaren dritten Platz belegten. Einen Tag darauf sind die beiden im Club Saltatio gestartet. Hier lief es noch besser und sie erreichten in einem Feld von 12 Paaren ganz klar den ersten Platz. Auf den gemeinsamen Landesmeisterschaften Hamburg/Schleswig-Holstein /Mecklenburg-Vorpommern beim TC Hanseatic Lübeck Ende Februar wurden Kristian und Hanne Jankovic Hamburger Meister in der Senioren I C-Klasse. Es war nur ein kleines Turnier mit sechs Paaren. Nach einer recht zackig durchgeführten Präsentationsrunde folgte gleich zügig die Endrunde, in der Kristian und Hanne den zweiten Platz hinter dem Lübecker Paar Kuhnert/Schirmer im Turnier belegten, aber bestes Hamburger Paar waren.

Und noch ein erster Platz für Kristian und Hanne Jankovic. Beim Tanz um den



Foto: M. Schmidt

Kristian und Hanne Jankovic

Winsener Schlosspokal starteten sie mit 12 Paaren in der Senioren II C-Klasse. Mit allen Kreuzen wurden Kristian und Hanne dann in die 6er-Endrunde aufgerufen und erreichten hier recht klar mit 17 von 20 möglichen Einsen den ersten Platz. Es hat ihnen viel Spaß gemacht in Winsen zu tanzen, und sie haben sich über den Schlosspokal sehr gefreut.

Werner und Henny Becker haben im Januar im Club Saltatio in der Senioren IV S-Klasse um den Hans-Christen-Gedächtnispokal getanzt und erreichten in einem Feld von 15 Paaren den fünften Platz. Genauso erfolgreich waren Werner und Henny Becker zu Ostern im Kursaal von Heiligenhafen, wo sie in einem Senioren IV S Turnier den vierten Platz von 18 gestarteten Paaren belegten.

Vorschau – am 02. Juli 2016 Abnahme des Deutschen Tanzsportabzeichens für interessierte Tänzer.

Die Übungsleiter der Tanzsportabteilung beraten Sie gern. ■ Werner Becker



„Hier hören Sie ausgezeichnet!“

Hörgeräteakustik-Meister Steven Knobloch freut sich auf Ihren Besuch.



v.l.n.r.: Frank Burghardt, Uschi Glas, Steven Knobloch, Erik Berg

die hörmeister® – 24x im Norden und auch in Ihrer Nähe: www.die-hoermeister.de

die hörmeister GmbH in Volksdorf
Farmsener Landstr. 202, Tel. 040 / 8000 71 43

*Und das heben
klingt schön.*



VOLLEYBALL

SAISONABSCHLUSS 2015/2016

Wie üblich endet der Spielbetrieb in den Hamburger Volleyball Ligen am Wochenende vor den Märzferien – so auch dieses Jahr. Wir können an dieser Stelle ein kurzes Fazit über fünf Teams im Spielbetrieb der Erwachsenen ziehen und drei Jugendteams.

Unsere männliche U20-Jugend hat die Teilnahme an den Hamburger Meisterschaften in ihrer Leistungsklasse nicht erreichen können. Da in der Jugend die Geburtsjahrgänge für die Spielberechtigung entscheidend sind, wird sich das Team zur kommenden Saison verändern. Die Jungs in der nächstjüngeren Altersklasse (U18) konnten sich in dieser Saison um einen Platz verbessern gegenüber der Saison davor und sind bei den Hamburger Meisterschaften Siebter von insgesamt acht Teams geworden. Wir schauen der kommenden Saison bereits entgegen und hoffen, dass wir unsere Leistungen weiter verbessern können und weitere Teams starten lassen können.

Seit längerer Zeit ist auch wieder ein Team in der männlichen Jugendliga 1 gestartet. Dieses Team hat in den vergangenen Jahren in der Jugendliga 4 gespielt. Dieses Jahr haben die Spieler festgestellt, dass es einen Leistungsunterschied zwischen den Teams der Jugendliga 1 und 4 gibt. Somit tragen diese Ligen auch zu Recht die entsprechende Ziffer.

Im Damenbereich wurden diese Saison – erstmalig seit ca. 10 Jahren – wieder drei Damenteams an den Start geschickt. Die 1. Damen in der Landesliga (zwei Ligen unter der Regionalliga), die 2. Damen in der Bezirksliga (eine Liga unter der Landesliga) und die 3. Damen in der Kreisliga (zwei Ligen unter der Bezirksliga). Für die 1. Damen war die Landesliga diese Saison Neuland nach dem Aufstieg letzte Saison aus der Bezirksliga in die Landesliga. Diese Herausforderung wurde von unseren 1. Damen mit dem Klassenerhalt zielsicher gemeistert. Die 2. Damen haben in der vergangenen Saison eine Liga übersprungen und sind direkt aus der Kreisliga in die Bezirksliga aufgestiegen. Diese Leistungen des doppelten Aufstiegs konnten am Ende dieser Saison nicht durch den Klassener-



Volleyball

mit Joschka Bernhardt

Walddorfer SV

Hamburg

Nachwuchs gesucht!



| | |
|--------------|---|
| Wann? | Dienstags, 17.00–18.30 Uhr |
| Wo? | Schule an den Teichwiesen, Saseler Weg 30 |
| Wer? | Kinder, 10–12 Jahre |

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

halt in der Bezirksliga belohnt werden. Am Ende stehen die 2. Damen auf Platz 9, welches einer von zwei Abstiegsplätzen ist. Die 3. Damen sind ein junges und das neue Team im Spielbetrieb. Ziel der aktuellen Saison war es, die ersten spielerischen Erfahrungen im Spielbetrieb zu sammeln. Dieses Ziel wurde erreicht und die 3. Damen freuen sich schon auf die nächste Spielzeit.

Dieses Jahr haben zwei Herrenteams den Walddorfer SV im Ligabetrieb vertreten. Zum einen unsere 1. Herren in der Verbandsliga (eine Liga unter der Regionalliga) und die 2. Herren in der Bezirksliga (zwei Ligen unter der Verbandsliga). Die Saison der 1. Herren ist noch nicht abgeschlossen, da Platz 9 ein

Relegationsplatz ist. Somit steht noch ein Relegationsturnier Ende April auf dem Plan, bevor die Sommerpause beginnen kann. Die 2. Herren schafften es auf Platz 8 zum Ende dieser Saison und belegen damit einen von zwei Abstiegsplätzen in der Bezirksliga. Dennoch war dieses Ergebnis eine Verbesserung gegenüber der vorherigen Saison. Die Spieler und der neue Trainer sind zufrieden und freuen sich schon auf die nächste Saison. Dort werden weitere Fortschritte sichtbar werden, da sind sich Spieler und Trainer einig. Die 2. Herren werden zur Etablierung neuer junger Spieler an den Spielrunden des Hanse Pokals teilnehmen. Die Spielrunden finden von April bis Juni statt. ■
Stephan Malkowski

YOGA

WIR SEHEN UNS AUF DER MATTE!

Yoga ist seit Jahren die ungebrochene Trendsportart. Es gibt keine Sportart, die so viele Generationen seit Jahren vereint. Yoga ist trendy, Yoga ist in, Yoga ist Lebenskultur und bei Frauen und Männern gleichermaßen beliebt.

Drei Millionen Deutsche tun es: früh morgens, in der Mittagspause und sogar im Urlaub. Die jahrtausendealte indische Philosophie ist mehr als ein bisschen Meditieren und anstrengender, als viele denken. Die Asanas (Körperübungen), die Tiere wie Kobra und Heuschrecke imitieren, sind richtig schweißtreibend. Allein der Sonnengruß ersetzt jedes Zirkeltraining. Trotzdem oder gerade deshalb suchen so viele regelmäßig auf diese Weise Fitness und Entspannung. Man könnte sogar so weit gehen, dass Yoga das neue Aerobic ist. Mit seinen vielfältigen Formen bietet es für jeden Geschmack und für jede Kondition das richtige Trainingspensum: Hatha für Anfänger, Kundalini-Yoga für die Spi-



Neues Körpergefühl: Abtauchen und Auftanken auf der Matte

rituellen, Yoganetics für Kraft- und Power. Aber egal für welche Art von Yoga man sich entscheidet, Yoga ist ein geniales Ganzkörpertraining.

Der Walddörfer SV bietet von Hatha Yoga, Yoga Flow, Kundalini Yoga, Yoganetics bis zu einem ganz neuem Kursangebot „Yin Yoga und Faszien“ ein breites Angebot an Yoga an. Ob Einsteiger oder Fortgeschrittener, finde deinen richtigen Yoga-Kurs aus unseren Angeboten und

du wirst schnell erleben, was Yoga aus und mit dir macht....

....Yoga entspannt Muskeln, kräftigt und strafft sie. Er regt den Stoffwechsel an, wirkt auf das Nervensystem und darüber auf den Körper. Sogar auf das Immunsystem wirkt sich regelmäßige Praxis positiv aus.

Informationen zu dem Angebot gibt es im Walddörfer Sportforum. ■

Susanne Teichmann

ES IST FASCINATION, WENN AUS EINEM RAUM EIN ZUHAUSE WIRD.

Fascination since 1883.



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 Kontakt aufnehmen. Entdecken Sie unser Sportangebot hautnah bei einer kostenlosen Probestunde. Wir freuen uns auf Sie!

Stand: 20.04.2016



AEROBIC UND WORKOUT

Beitragsstufe 2

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

| | | | |
|---------------------|-----------------|-------------------|------------------|
| 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 | Mo. 18:45-19:30 | Sportforum Gym 2 | Claudia Olm |
| 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 | Di. 19:30-20:20 | Sportforum Saal 2 | Tanja von Hacht |
| Rückenfit | Mi. 09:00-10:00 | Sportforum Gym 2 | Ingrid Lißner |
| Langhantel | Mi. 11:15-12:15 | Sportforum Gym 1 | Anna Waclawek |
| Fit Mix | Mi. 17:00-18:00 | Sportforum Gym 1 | Anna Waclawek |
| BBRP | 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 | Carmen Fürst |
| Rückenfit | Do. 09:45-10:45 | Sportforum Gym 2 | Ingrid Lißner |
| Step | Do. 09:45-10:30 | Sportforum Gym 1 | Anna Waclawek |
| Fatburner | Do. 11:15-12:15 | Sportforum Gym 1 | Anna Waclawek |
| Fit Mix | 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 |

Beitragsstufe 3



AIKIDO

Aikido ist eine moderne japanische Kampfkunst, dessen Ziel es ist, die Kraft eines generischen Angriffes abzuleiten und diese zu nutzen, um den Gegner angriffsunfähig zu machen, ohne ihn dabei schwer zu verletzen. Dies geschieht in der Regel durch Würfe und Hebel, welche den Großteil der Aikido-Technik ausmachen.

Kontakt: Joachim Eiselen (04532 28 37 12)

| | | | |
|--------|-----------------|----------------------------------|-----------------|
| 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! Durch die begrenzten Hallenkapazitäten und die unterschiedlichen Leistungsgruppen ist eine Aufnahme nur in Absprache mit der Abteilungsleitung möglich.

Abteilungsleiter: Stephan Grauel (0151 65 11 63 95)

| | | | | |
|--|--|-----------------|--|-------------------|
| 6 - 14 Jahre (Anfänger und Fortgeschrittene) | | Mo. 17:00-18:30 | Bezirkssporthalle Bergstedt (mitte) | Stephan Grauel |
| Erwachsene | | Mo. 20:00-22:00 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (links) | Wolf Müller |
| Wettkampftraining Erwachsene | | Mo. 20:00-22:00 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte) | 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, Spielhalle (links, mitte, rechts) grüne Halle | Christian Barthel |
| Minitraining 7-10 J. | | Fr. 16:00-18:00 | Schule Eulenkrugstraße | Frederik Lucht |
| Erwachsene | | Fr. 18:00-19:45 | Schule Eulenkrugstraße | Anja Lüdtke |
| 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.

| | | | | |
|----------------------------------|---|-----------------|-------------------|-------------|
| Primary-Ballett 6-7 J. (Fortg.) | | Di. 16:00-17:00 | Sportforum Saal 2 | Andrea Treu |
| 7-8 Jahre (Anf.) | W | Di. 17:00-18:00 | Sportforum Saal 2 | Andrea Treu |
| 8-11 Jahre (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.) | | 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 (67 58 81 44) Jugendwartin: Jana Thiele 0152-295 72 846

| | | | | |
|--------------------------------|--|-------------------|--|--|
| männl. U 12 | | Mo. 17:00 - 18:30 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (rechts) | Helmut Richter, Linus Rothstein |
| männl. U14/2 | | Mo. 17:00 - 18:30 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (links) | Miguel-Joel Urban, Sebastian Seibel |
| weibl. U 13/2 | | Mo. 17:00 - 18:30 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte) | |
| männl. U16/2 | | Mo. 18:30 - 20:00 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (links) | Justin Gädtke |
| weibl. U 15 | | Mo. 18:30 - 20:00 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte) | Jana Thiele |
| Hobby Mixed mit Spielerfahrung | | Mo.18:30 - 20:00 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (rechts) | N. N. |
| 1. Damen | | Mo. 20:00 - 22:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links, mitte, rechts) | Almuth Kressner |
| männl. U 12 | | Di. 17:00 - 18:30 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte) | Carlo Raschke |
| weibl. U 13/1 | | Di. 17:00 - 18:30 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts) | Verena Niezgodka-Seemann, Annika Seemann |
| männl. U16/1 | | Di. 17:30 - 18:30 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links) | Achim Richter, Lennart Saecker |
| 2. Damen | | Di. 18:30 - 20:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte) | Andreas Nahgang |
| Senioren | | Di. 18:30 - 20:00 | Rudolf-Steiner-Schule Bergstedt | Hans Joachim Schnabel |
| männl U18 | | Di. 18:30 - 20:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links) | Achim Richter, Lennart Saecker |

| | | | |
|---------------------|-------------------|---|--|
| 3. Damen | Di.18:30 - 20:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts) | Verena Niezgodka-Seemann |
| 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 |
| männl. U10 | Mi. 17:00 - 18:30 | Ahrens. Weg, re. Halle (WdG) | Helmut Richter |
| weibl. U 13 /1+2 | Mi. 17:00 - 18:30 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts) | Verena Niezgodka-Seemann, Annika Seemann |
| mix U8 | Mi. 17:00 - 18:30 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links) | Alke Kelling |
| weibl. U17 | Mi. 18:30 - 20:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (links) | Laura Savoca |
| männl. U14/1 | Mi.18:30 - 20:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte, rechts) | Laurens Butin |
| 1.Damen | Mi.20:00 - 22:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte, rechts) | Oliver Friedrich |
| Fördertraining | Do.18:30 - 20:30 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle | Jana Thiele |
| Senioren | Do.18:30 - 20:00 | Berner Au Sporthalle (vorne) | Hans Joachim Schnabel |
| 1. Herren | Do.20:00 - 22:00 | Berner Au Sporthalle (vorne, hinten) | Achim Richter |
| männl. U12 1/2 | Fr. 17:00 - 18:30 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte) | Helmut Richter |
| männl. U14 1/2 | Fr. 17:00 - 18:30 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts) | Laurens Butin |
| männl. U 16 1/ U 18 | Fr. 18:30 - 20:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (rechts) | Lennart Saecker |
| männl. U16/2 | Fr. 18:30 - 20:00 | Ahrens. Weg, Mehrzweckhalle (mitte) | Justin Gädtke |
| Damen Mix | Fr. 20:00 - 22:00 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (rechts) | |

Abteilungsbeitrag



BEACHVOLLEYBALL

Das Beachvolleyballfeld am Walddörfer Sportforum steht innerhalb der Öffnungszeiten allen Mitgliedern zur Verfügung. Wer also Lust hat sich mal so richtig auszutoben und schon lange nicht mehr in der Sandkiste gespielt hat, der reserviert sich das Beachvolleyballfeld durch einen kurzen Anruf im Walddörfer Sportforum.

Kontakt: 040 64 0 62 - 0, info@walddoerfer-sv.de

| | | | |
|--|-----------------|--------------------------------|-------------------|
| An jedem schönen Tag kann gespielt werden! | Mo.–So. | Sportforum Beachvolleyballfeld | |
| Jugendliche 10-12 Jahre | Mi. 16:00-18:00 | Sportforum Beachvolleyballfeld | Joschka Bernhardt |

Beitragstufe 3



BREAKDANCE

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

| | | | |
|--|-----------------|------------------------|----------------|
| 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 |

Beitragsstufe 3



DANCE

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

| | | | |
|--|-----------------|--------------------------------------|-------------------------------|
| 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) ab 12.01.2016 | 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 (Jugendl. und Erwachsene) ab 12.01.2016 | 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 |
| Hip Hop (ab 12 J. Anfänger und Fortgeschrittene) | Do. 16:30-18:00 | Sportforum Gym 1 | Lara Hahn |
| 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 |

Beitragstufe 1



FAUSTBALL

Faustball ist ein Rückschlagspiel, bei der sich zwei Mannschaften auf jeweils einem Halbfeld gegenüberstehen. Ähnlich wie beim Volleyball versucht jede Mannschaft den Ball mit dem Arm oder mit der Faust über die Leine zu schlagen. Alter spielt hierbei keine Rolle, also kommt vorbei.

| | | | |
|-------------------------------|-----------------|----------------------------------|---------------|
| 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 |

Abteilungsbeitrag



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.

Abteilungsl.: Jan Jacob Sportwart: Karsten Filter Tel: 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 |

Beitragsstufe 4



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.

Kontakt: Anita Brüning (04102 891 39 08)

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

Beitragsstufe 4



FLAMENCO

Flamenco ist ein stolzer Tanz, der unter anderem das Selbstbewusstsein, die Koordinationfähigkeiten, das Rhythmusgefühl fördert. Was ist mitzubringen?! Gute Laune, Schuhe mit festem Absatz (kein Pfennigabsatz) und für Frauen, wenn möglich, einen langen und weiten Rock.

| | | | |
|---------------------------------|-----------------|-------------------|----------------|
| Mittelstufe und Fortgeschritten | Do. 11:00-12:30 | Sportforum Saal 2 | Maren El Masri |
|---------------------------------|-----------------|-------------------|----------------|

Beitragsstufe 1



FOLKLORE

"Halt dich fit - Tanz mit!" für die erfahrene Generation 60 +.
Wir tanzen im Kreis oder in Reihen Volkstänze, Gesellschafts- und auch moderne Tänze.

| | | | |
|------------|-----------------|-------------------|-------------|
| Erwachsene | Di. 14:30-16:00 | Sportforum Saal 1 | Andrea Treu |
|------------|-----------------|-------------------|-------------|



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.: 64 50 62 - 0

Stellv. Abteilungsfl. 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.

Abteilungsfl.: 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 |
| 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, 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 |
| 4. B alt Jahrg. 99 | Mo. 19:00-20:30 | Saseler Weg, Sportplatz | Florian Brey, Sebastian Bendert |
| 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 Jöhnk |
| 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 |
| 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 |
| 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, Kunstrasenplatz | Jörg Laarmann, Jan Bannick |
| G-Mädchen 2009/2010 u. jünger | Mi. 16:30-18:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion | Evi Ziehlke, 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 |
| 1. D alt Jahrg. 2003 | Mi. 17:30-19:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion | Malte Nikolaus, Carsten Peters |
| 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.+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 |
| 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 |
| 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 |
| 2. F alt Jahrg. 2007 | | Fr. 15:30-17:00 | Saseler Weg, Kunstrasenplatz | Oliver Wisniewski, 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 |
| 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 |
| 5. C jung Jahrg. 2002 | | Fr. 18:30-20:00 | Saseler Weg, Sportplatz | Michael Kipcke |
| 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 |

Beitragsstufe 4

GESUNDHEITSSPORT

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

| | | | | |
|---|---|-----------------|------------------|-----------------|
| Beckenbodenfitness für Anfänger | | Mo. 16:15-17:30 | Sportforum Gym 3 | Susanne Nawo |
| Rückenschule Trainingsgruppe | | Di. 17:30-18:30 | Sportforum Gym 3 | Andreas Fischer |
| Rückenschule Trainingsgruppe | | Di. 18:30-19:30 | Sportforum Gym 3 | Andreas Fischer |
| Rückenschule Trainingsgruppe | | Di. 19:30-20:30 | Sportforum Gym 3 | Gabriele Fiebig |
| Präv. Rückenschule (Kurs mit Anmeldung) | K | Di. 20:15-21:45 | Sportforum Gym 1 | Andreas Fischer |
| Rückenschule Trainingsgruppe | | Di. 20:30-21:30 | Sportforum Gym 3 | Gabriele Fiebig |
| Rückenschule Trainingsgruppe | | Mi. 09:15-10:15 | Sportforum Gym 3 | Susanne Nawo |
| Rückenschule Trainingsgruppe | | Mi. 10:15-11:15 | Sportforum Gym 3 | Susanne Nawo |
| Beckenbodenfitness für Frauen | | Do. 11:00-12:15 | Sportforum Gym 3 | Susanne Nawo |
| Rückenschule Trainingsgruppe | | Do. 17:30-18:30 | Sportforum Gym 3 | Andreas Fischer |
| Rückenschule Trainingsgruppe | | Do. 18:30-19:30 | Sportforum Gym 3 | Andreas Fischer |
| Rückenschule Trainingsgruppe | | Do. 19:30-20:30 | Sportforum Gym 3 | Andreas Fischer |
| Rückenschule Trainingsgruppe | | Do. 20:30-21:30 | Sportforum Gym 3 | Andreas Fischer |
| Rücken aktiv (Kurs mit Anmeldung) | K | Fr. 19:30-21:00 | Sportforum Gym 3 | Stefanie Cremer |



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.

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



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 Damensauna. 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.

| | | | |
|------------------------------|-----------------|---------------------------|--------------------|
| 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 | 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 | Dagmar Widegreen |
| 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 | 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 | Ahrensberg 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 | 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 erfuh der Handball einen großen Schub. Seien auch Sie dabei und erleben Sie die Faszination dieser Sportart.

Abteilungsleiter: Knuth Lange (2512873)

| | | | | |
|--|--|-----------------|--|------------------------------|
| 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 |
| Minis mixed 1 (Kinder 6- 8 Jahre) | | Di. 17:00-18:30 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts) | Andrea Dettmer |
| Minis mixed 2 (Kinder 6 -8 Jahre) | | Di. 17:00-18:30 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (links) | Tim Fischer, Tim Kuhlmann |
| 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, Grüne Halle (links, mitte) | Hauke Zielke |
| 1. A-Jugend männl. | | Di. 20:00-21:30 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (rechts) | Hauke Reumann |
| 1. Herren | | Di. 20:00-21:30 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte) | Marcel-Oliver Giczewski |
| 1. E-Jugend weiblich | | Mi. 17:30-19:00 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts) | Michael Repky |
| 1. B-Jugend männl. | | Mi. 18:30-20:00 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts) | Marcel-Oliver Giczewski |
| 1. Damen | | Mi. 20:00-21:30 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts) | Knuth Lange |
| E-Jugend männlich | | Do. 17:00-18:30 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (mitte, rechts) | Luis Vorbau, Jesco Pfullmann |
| 2. B-Jugend männl. | | Do. 17:00-18:30 | Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (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, Grüne Halle (mitte, rechts) | Knuth Lange |
| 1. D-Jugend männl. | | Do. 18:30-20:00 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (links) | 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 | Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (rechts) | N. N. |
| 1. B-Jugend männl. | | Fr. 17:00-18:30 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts) | Marcel-Oliver Giczewski |
| 1. A-Jugend männl. | | Fr. 18:30-20:00 | Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts) | 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 (604 82 22)

| | | | | |
|--|--|-----------------|------------------------|---------------------------------------|
| Trainingsgruppe | | Mo. 08:00-09:30 | Sportforum Gym 2 | Antje Surenbrock |
| Übungsgruppe ab 50 Watt | | Mo. 09:30-10:30 | Sportforum Gym 2 | Antje Surenbrock |
| Übungsgruppe ab 50 Watt | | Mo. 10:30-11:30 | Sportforum Gym 3 | Antje Surenbrock |
| Übungsgruppe | | Mo. 18:30-19:30 | Ahrens. Weg, Gymn.saal | Kerstin Hönigschmid |
| Trainingsgruppe | | Mo. 19:30-20:30 | Ahrens. Weg, Gymn.saal | Kerstin Hönigschmid |
| Übungsgruppe ab 50 Watt | | Di. 09:00-10:00 | Sportforum Saal 1 | Antje Surenbrock |
| Übungsgruppe ab 50 Watt | | Di. 10:00-11:00 | Sportforum Saal 1 | Antje Surenbrock |
| Übungsgruppe ab 50 Watt | | Di. 11:00-12:00 | Sportforum Gym 3 | Antje Surenbrock |
| Trainingsgruppe Herzsport mit Nordic Walking | | Fr. 18:30-20:00 | Ahrens. Weg, Gymn.saal | Kerstin Hönigschmid, 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.

| | | | |
|--|-----------------|--|---------------|
| 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.

| | | | |
|--|-----------------|--------------------------------------|-----------------|
| Anfänger, 5 - 12 J | Mi. 16:00-17:00 | Berner Au Sporthalle (vorne, hinten) | Sabine Preußner |
| Fortgeschrittene, 8 - 15 J | Mi. 17:00-18:30 | Berner Au Sporthalle (vorne, hinten) | Sabine Preußner |
| Kurs- Kinder 6-10 J. Anfänger I | Sa. 14:00-15:30 | Ahrens. Weg, li. Halle | Sabine Preußner |
| Kurs Familie- Kinderkurs mit Eltern Anf. 1+2 | Sa. 15:30-17:00 | Ahrens. Weg, li. Halle | Sabine Preußner |
| 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.

| | | | |
|---|-----------------|----------------------------------|---|
| 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, Grüne Halle (links) | Monika Formica, Stefanie Cremer |



JUDO

Judo - der sanfte Weg des Nachgebens dient als Teil der japanischen Budoportarten nicht nur dem Training des Körpers, sondern auch der Vervollkommnung des Geistes. Über die Beherrschung des Körpers soll man zu geistiger Reife gelangen. Der Walddörfer SV bietet seit dem 01.06.67 Judo als Selbstverteidigung, Breitensport und Wettkampfsport an.

Kontakt: Robert Röber (603 15 897)

| | | | |
|--|-----------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Fortgeschrittene, Mädchen u. Jungen ab 7 Jahre | Mo. 17:00-18:30 | Grundschule Buckhorn, Sporthalle | Robert Röber, Rajan Turck |
| Anfänger, Mädchen und Jungen ab 11 Jahre | Mo. 17:00-18:30 | Grundschule Buckhorn, Sporthalle | Robert Röber, Rajan Turck |
| Fortgeschrittene, Mädchen u. Jungen ab 7 Jahre | Di. 17:00-18:30 | Grundschule Buckhorn, Sporthalle | Niclas Blessin, Tobias Hartz |
| Anfänger, Mädchen und Jungen 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, Mädchen und Jungen 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 |

Beitragsstufe 3



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.

| | | | | |
|--|--|-----------------|-----------------------|----------------|
| 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 |

Beitragsstufe 4



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.

| | | | | |
|--|---|-----------------|-------------------------------------|---|
| 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 |

Beitragsstufe 3



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.

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

Beitragsstufe 4



LATIN DANCE

Latin Dance-Fieber ist ein immer mehr gefragter Modetrend. Der Walddorfer 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.

| | | | | |
|---------------------------------------|--|-----------------|-------------------|--------------|
| 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 |

Abteilungsbeitrag



LEICHTATHLETIK

Das Allhorn-Stadion ist die Heimat unserer Leichtathleten und bietet hervorragende Trainingsbedingungen. Das Training umfasst verschiedene Lauf-, Sprung- und Wurf-Disziplinen und jede davon ist faszinierend! Die Trainingsgruppen sind nach Jahrgängen getrennt. Innerhalb der Jahrgänge trainieren Jungs und Mädchen gemeinsam. Kommen Sie vorbei und erleben Sie die ursprünglichste aller Sportarten.

| | | | | |
|-------------------------------------|--|-----------------|---------------------------------------|---|
| 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 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, | Charlotte Friedrich, Jakob Haskamp |
| Jahrgang 2004 - 2006 | | Di. 16:45-18:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, | Charlotte Friedrich, Jakob Haskamp |
| Jahrgang 2001 - 2003 | | Di. 17:30-19:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, | Sylvia Berger, Charlotte Friedrich, Jakob Haskamp |

| | | | |
|---------------------------------------|-----------------|-------------------------------|--------------------------------|
| Jahrgang 2000 und älter (Okt. - Apr.) | Di. 18:30-20:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, | Herwig Matzke, Josef Hiemann |
| Senioren | Di. 20:00-22:00 | Ahrens. Weg, re. Halle (WdG) | Marion Dannhauer |
| Jahrgang 2007 und jünger | Do. 15:30-16:45 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, | Freerik Haskamp |
| Jahrgang 2004 - 2006 | Do. 16:45-18:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, | Freerik Haskamp |
| Jahrgang 2001 - 2003 | Do. 17:30-19:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, | Sylvia Berger, Freerik Haskamp |
| Jahrgang 2000 und älter (Okt. - Apr.) | Do. 18:30-20:00 | Ahrens. Weg, Allhorn Stadion, | Herwig Matzke, Josef Hiemann |
| Jahrgang 2000 und älter (Mai-Sep) | Fr. 18:00-20:00 | Sportpark Oldenfelde | Herwig Matzke |
| Fördertraining | Fr. 18:00-20:00 | | Sylvia Berger |

Beitragsstufe 2

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 |



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) | Mi. 11:15-12:15 | Sportforum Gym 3 | Antje Surenbrock |
| Lungensport (COPD) | Mi. 12:15-13:15 | Sportforum Gym 3 | Antje Surenbrock |

Beitragsstufe 2



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 4



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. Erleben Sie Ihren Körper völlig neu. Und: es macht einfach Spaß!

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

Beitragsstufe 3



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 9-13 J. | Mo. 18:30-19:30 | Schule Eulenkugstraße | Simon Pouly |
| Parkour für Jugendliche ab 14 | Mo. 19:30-20:30 | Schule Eulenkugstraße | Simon Pouly |
| 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 4

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 | 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 | | 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) | | 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 1

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 | Ahrensbergweg, li. Halle | Klaus-Dieter Heine |
|--------|-----------------|--------------------------|--------------------|

Abteilungsbeitrag / Beitragsstufe 5

QI GONG



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

Abteilungsleiter: 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 |

Beitragsstufe 1

RADSPORT



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 RTFs nach Absprache.

| | | | |
|----------------------------|-----------------|------------|-------|
| Trainingsgruppe 27-33 km/h | Di. 18:00-20:00 | Sportforum | N. N. |
| Trainingsgruppe 25-30 km/h | Mi. 18:30-20:30 | Sportforum | N. N. |
| Trainingsgruppe 27-33 km/h | Do. 18:30-20:30 | Sportforum | N. N. |



RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK

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

| | | | | |
|-----------------------------------|---|-----------------|--|--|
| Breitensportgruppe ab 5 J. | W | Mo. 17:00-18:15 | Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (mitte) | Nadja Lopatta, Kaja Luisa Goebel, Maren Amelie Stoll |
| Leistungsgruppe 5-10 J. | | Mo. 17:00-18:30 | Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links) | Sylvia Lopatta |
| Leistungsgruppe ab 11 J. | | Mo. 18:30-21:15 | Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (links) | Sylvia Lopatta, Jessica Blunk |
| Breitensportgruppe ab 5 J. | | Mi. 15:00-16:00 | Berner Au Sporthalle (hinten) | Sylvia Lopatta |
| 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) | Inna Helmel, Alicia Michelle Ladwig |
| 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

Rock'n'Roll verbindet in seiner heutigen Form Jazzdance, Hiphop und Akrobatik mit Show und Geschwindigkeit. Freut Euch auf jede Menge Spaß zu aktueller Musik! Freizeitspaß oder Turniersport - Sportzeug einpacken und einfach 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 | Ahrensberg 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

Kinder der Jahrgänge 2009 und älter, die an einem leistungsorientierten Schwimmtraining interessiert sind, können sich in der 2. Januarwoche im Walddorfer Sportforum auf eine Interessentenliste setzen lassen. Voraussetzung ist ein Seepferdchen-Abzeichen und eine persönliche Anmeldung. Nach Ablauf der Anmeldewoche 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 | N. N. |
| Trainingsgruppe T8 (geschlossene Gruppe) | | Mo. 18:00-19:00 | Schwimmhalle Volksdorf | N. N. |
| Trainingsgruppe T9 (geschlossene Gruppe) | | Mo. 18:00-19:00 | Schwimmhalle Volksdorf | N. N. |
| Erwachsene II Aufnahme möglich, mind. 3 Lagen | | Mo. 21:00-22:00 | Berufsförderungswerk | N. N. |
| Erwachsene I Aufnahme möglich, freies Schwimmen | | Mo. 21:00-22:00 | Berufsförderungswerk | N. N. |
| Trainingsgruppe T5 (geschlossene Gruppe) | | Di. 17:00-18:00 | Schwimmhalle Volksdorf | N. N. |
| Trainingsgruppe T6 (geschlossene Gruppe) | | Di. 17:00-18:00 | Schwimmhalle Volksdorf | N. N. |
| Trainingsgruppe T1-4 (geschlossene Gruppe) | | Di. 18:00-19:00 | Schwimmhalle Volksdorf | N. N. |
| Trainingsgruppe T1-4 (geschlossene Gruppe) | | Mi. 17:00-18:00 | Schwimmhalle Volksdorf | N. N. |
| Trainingsgruppe DMSJ (geschlossene Gruppe) | | Mi. 18:00-19:00 | Schwimmhalle Volksdorf | N. N. |
| Erwachsene I Aufnahme möglich, freies Schwimmen | | Mi. 21:00-22:00 | Berufsförderungswerk | N. N. |
| Erwachsene II Aufnahme möglich, mind. 3 Lagen | | Mi. 21:00-22:00 | Berufsförderungswerk | N. N. |
| Trainingsgruppe T5 (geschlossene Gruppe) | | Do. 18:00-19:00 | Schwimmhalle Volksdorf | N. N. |
| Trainingsgruppe 7 (geschlossene Gruppe) | | Do. 18:00-19:00 | Schwimmhalle Volksdorf | N. N. |
| Trainingsgruppe T8/9 (geschlossene Gruppe) | | Do. 20:00-21:30 | Schwimmhalle Volksdorf | N. N. |
| Special Olympics (geschlossene Gruppe) | | Fr. 15:00-16:30 | Berufsförderungswerk | N. N. |
| Trainingsgruppe T10 (geschlossene Gruppe) | | Fr. 15:00-16:30 | Berufsförderungswerk | N. N. |
| Trainingsgruppe N1 (geschlossene Gruppe) | | Fr. 15:00-15:45 | Berufsförderungswerk | N. N. |
| Trainingsgruppe N2 (geschlossene Gruppe) | | Fr. 15:45-16:30 | Berufsförderungswerk | N. N. |



SCHWIMMSCHULE

Im Mittelpunkt des Schwimmkurses stehen die Freude am Wasser und das Üben von vielfältigen Bewegungs- und Spielformen. Die Kinder üben schweben, gleiten, tauchen, schwimmen und springen. Durch den sparsamen Einsatz von Schwimmhilfen lernen die Kinder den Auftrieb und die Fortbewegung im Wasser schon früh kennen. So lernt Ihr Kind sich sicher im Wasser zu bewegen.

Teilnahme an allen Kursen nur nach Anmeldung.

| | | | | |
|---|---|-----------------|---------------------------|----------------|
| 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

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 (401 44 04)

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

| | | | | |
|-------------------------------|--|-----------------|-------------------|---------------------|
| 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 Walddorfer Sportverein unter persönlicher Absprache mit Susanne Teichmann und Antje Surenbrock. Die Sportabzeichenabnahme ist ganzjährig möglich. Für weitere Infos melden Sie sich im Walddorfer Sportforum.

Kontakt: Antje Surenbrock (604 82 22)



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. Kontakt auch: Kerstin Laveatz - Tel. 760 80 724

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

| | | | | |
|------------------------------|--|-----------------|--------------------------|------------------------|
| 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 | | 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



Die Teilnahme am regulären Sommer- und Wintertraining in Gruppen von 3-4 Spielern sowie die Nutzung der Tennisanlage Berner Au setzt die Mitgliedschaft in der Stufe 4 voraus und die Entrichtung einer einmaligen Tennis-Aufnahmegebühr. Für das Training wird darüber hinaus eine Kursgebühr von 150/130 € (Erwachsene/Kinder) fällig. Das Wintertraining findet in der Halle des TC Eichenhof in Duvenstedt statt.

Als Anfänger können Sie in den 10-wöchigen Schnupperkursen mit 4-5 Spielern die Sportart Tennis kennenlernen. Die Kurse beginnen Mitte Mai. Die Teilnahme an diesen Kursen ist auch ohne Mitgliedschaft im Walddorfer SV möglich. Die Kosten (Mitglied/kein Mitglied) belaufen sich für Kinder auf 130/150 € und für Erwachsene auf 150/170 €.

Zum Sommertraining und zu den Schnupperkursen kann man sich mithilfe des Formulars „Kursanmeldungen“ anmelden.

SOMMERTRAINING

| | | | | |
|--|---|-------------------|------------------------------|--------------|
| KIDS 13 - Fortg.7-10 J (ab 26.04.2016) | K | Di. 16:00 - 17:00 | Tennisplatz 1, Tennisplatz 2 | Marco Gehrke |
| KIDS 7 - Fortg.ab 11 J (ab 26.04.2016) | K | Di. 17:00 - 18:00 | Tennisplatz 1, Tennisplatz 2 | Marco Gehrke |
| ERW 3 - Fortg. (ab 26.04.2016) | K | Di. 18:00 - 19:00 | Tennisplatz 1, Tennisplatz 2 | Marco Gehrke |
| ERW 6 - Fortg.(ab 26.04.2016) | K | Di. 19:00 - 20:00 | Tennisplatz 1, Tennisplatz 2 | Marco Gehrke |
| ERW 7 - Fortg. (ab 26.04.2016) | K | Di. 20:00 - 21:00 | Tennisplatz 1, Tennisplatz 2 | Marco Gehrke |
| KIDS 2 - Fortg. 8-10 J (ab 27.04.2016) | K | Mi. 17:00 - 18:00 | Tennisplatz 1, Tennisplatz 2 | Marco Gehrke |
| ERW 8 - Fortg. (ab 27.04.2016) | K | Mi. 18:00 - 19:00 | Tennisplatz 1, Tennisplatz 2 | Marco Gehrke |
| KIDS 9 - Fortg. 9-12 J (ab 28.04.2016) | K | Do. 16:00 - 17:00 | Tennisplatz 1, Tennisplatz 2 | Marco Gehrke |

| | | | | |
|--|---|-------------------|------------------------------|----------------|
| KIDS 11 - Fortg. ab 13 J (ab 28.04.2016) | K | Do. 17:00 - 18:00 | Tennisplatz 1, Tennisplatz 2 | Marco Gehrke |
| ERW 2 - Fortg. (ab 28.04.2016) | K | Do. 18:00 - 19:00 | Tennisplatz 1, Tennisplatz 2 | Marco Gehrke |
| ERW 9 - Fortg. (ab 28.04.2016) | K | Do. 20:00 - 21:00 | Tennisplatz 1, Tennisplatz 2 | Marco Gehrke |
| KIDS 5 - Fortg. ab 13 J (ab 29.04.2016) | K | Fr. 17:00 - 18:00 | Tennisplatz 1, Tennisplatz 2 | Ramón Balbuena |
| ERW 1 - Fortg. (ab 29.04.2016) | K | Fr. 18:00 - 19:00 | Tennisplatz 1, Tennisplatz 2 | Ramón Balbuena |
| ERW 4 - Fortg. (ab 29.04.2016) | K | Fr. 19:00 - 20:00 | Tennisplatz 1, Tennisplatz 2 | Ramón Balbuena |
| KIDS 10 - Fortg. 9-12 J (ab 30.04.2016) | K | Sa. 15:00 - 16:00 | Tennisplatz 1, Tennisplatz 2 | Nicolas Elf |
| KIDS 12 - Fortg. ab 11 J (ab 30.04.2016) | K | Sa. 16:00 - 17:00 | Tennisplatz 1, Tennisplatz 2 | Nicolas Elf |
| ERW 5 - Fortg. (ab 30.04.2016) | K | Sa. 17:00 - 18:00 | Tennisplatz 1, Tennisplatz 2 | Nicolas Elf |

SNUPPERKURSE

| | | | | |
|---|---|-------------------|------------------------------|----------------|
| 201604-451A/ Erwachsene (ab 11.05.2016) | K | Mi. 10:00 - 11:00 | Tennisplatz 5, Tennisplatz 6 | Marco Gehrke |
| 201604-451B/ Erwachsene (ab 11.05.2016) | K | Mi. 11:00 - 12:00 | Tennisplatz 5, Tennisplatz 6 | Marco Gehrke |
| 201604-441A/ Kinder 6-8 J (ab 11.05.2016) | K | Mi. 16:00 - 17:00 | Tennisplatz 5, Tennisplatz 6 | Marco Gehrke |
| 201604-444A/ Jugendliche ab 16 J. (ab 11.05.2016) | K | Mi. 19:00 - 20:00 | Tennisplatz 5, Tennisplatz 6 | Marco Gehrke |
| 201604-441B/ Kinder 6-8 J (ab 12.05.2016) | K | Do. 16:00 - 17:00 | Tennisplatz 5, Tennisplatz 6 | Ramón Balbuena |
| 201604-442B/ Kinder 9-12 J (ab 12.05.2016) | K | Do. 17:00 - 18:00 | Tennisplatz 5, Tennisplatz 6 | Ramón Balbuena |
| 201604-443B/ Kinder ab 13 J. (ab 12.05.2016) | K | Do. 18:00 - 19:00 | Tennisplatz 5, Tennisplatz 6 | Ramón Balbuena |
| 201604-444B/ Jugendliche ab 16 J (ab 12.05.2016) | K | Do. 19:00 - 20:00 | Tennisplatz 7, Tennisplatz 8 | Marco Gehrke |
| 201604-451D/ Erwachsene (ab 12.05.2016) | K | Do. 19:00 - 20:00 | Tennisplatz 5, Tennisplatz 6 | Ramón Balbuena |
| 201604-442A/ Kinder 9-12 J (ab 13.05.2016) | K | Fr. 16:00 - 17:00 | Tennisplatz 5, Tennisplatz 6 | Ramón Balbuena |

Beitragsstufe 3



THAI BOXEN

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.

| | | | | |
|--|--|-----------------|------------------|---------------|
| Thai Boxen (Anfänger ab 14 Jahre) | | Di. 19:30-20:30 | Sportforum Gym 2 | Kolja Kröckel |
| Thai Boxen (Fortgeschritten ab 14 Jahre) | | Di. 20:30-21:30 | Sportforum Gym 2 | Kolja Kröckel |
| Thai Boxen (Anfänger und Fortgeschrittene) | | Mi. 20:30-22:00 | Sportforum Gym 2 | Kolja Kröckel |
| Kindertraining - Thai Boxen (Anfänger, 9 - 12 Jahre) | | Sa. 17:00-18:00 | Sportforum Gym 2 | Kolja Kröckel |
| Thai Boxen (Anfänger, ab 14 Jahre) | | Sa. 18:00-19:30 | Sportforum Gym 2 | Kolja Kröckel |
| Thai Boxen (Fortgeschrittene) | | Sa. 19:30-21:00 | Sportforum Gym 2 | Kolja Kröckel |
| Kindertraining - Thai Boxen (Anfänger, 9 - 12 Jahre) | | So. 17:00-18:00 | Sportforum Gym 2 | Kolja Kröckel |
| Thai Boxen (Anfänger, ab 14 Jahre) | | So. 18:00-19:30 | Sportforum Gym 2 | Kolja Kröckel |
| Thai Boxen (Fortgeschrittene) | | So. 19:30-21:00 | Sportforum Gym 2 | Kolja Kröckel |

Abteilungsbeitrag



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 Wettkampfangebot an Punktspielen und Turnieren.

Abteilungsli.: Jörg Sander

| | | | | |
|--|--|-----------------|--------------------------------------|---------------------------|
| 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 (vorne, hinten) | 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 |
| Leistungsgr. 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 | |



TRAMPOLIN

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

Beitragsstufe 3

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



TURNEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

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.

Beitragsstufe 1

| | | | | |
|--|---|-----------------|---------------------------------------|--------------------|
| 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) | | Mo. 16:15-17:15 | Ahrens. Weg, li. Halle | Susanne Teichmann |
| Geräteturnen 4 - 6 J. (ohne Eltern) | | Mo. 17:00-18:00 | Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (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 - 4 Jahre | W | 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 |
| Gerätelandschaften, 3 - 4 Jahre | | Do. 16:15-17:15 | Schule Eulenkrugstraße | Anne Freese |
| 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 |



VOLLEYBALL

Wir haben Spaß am Volleyball, weil es immer was zu lachen gibt und wir gar nicht anders können. Volleyball ist eine tolle Mannschaftssportart und in jeder Hinsicht eine runde Sache!

Abteilungsleiter: Hubert Daume (605 27 11)

Abteilungsbeitrag

| | | | | |
|---|--|-----------------|---|-------------------|
| 3. Damen | | Mo. 18:00-20:00 | Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (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 | Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (mitte) | Sascha Lopatta |
| 1. Damen | | Mo. 20:00-22:00 | Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle | Joachim Dürbaum |
| Senioren (über. 59, Wettkampftraining) | | Mo. 20:00-22:00 | Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (rechts) | Rainer Thiel |
| 2. Herren | | Mo. 20:00-22:00 | Gymn. Buckhorn, Bezirkshalle (mitte) | Stephan Malkowski |
| Hobby Mixed Ü 35 | | Mo. 20:00-22:00 | Ahrens. Weg, Spielhalle (rechts) grüne Halle | Ulrich Tröster |
| Kinder - 10-12 Jahre | | Di. 17:00-18:30 | Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle | Joschka Bernhardt |
| Jugend männl. (Anfänger und Fortgeschrittene 12 - 16 J.) | | Di. 18:30-20:00 | Schule a. d. Teichwiesen, Sporthalle | Sascha Lopatta |
| 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 | N.N. |
| 2. Herren | Do. 19:00-22:00 | Ahrensberg 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 |

Beitragsstufe 1



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 | 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 4



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.

| | | | |
|--|-------------------|------------------|------------------------|
| 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 |
| Yin Yoga und Faszien (Kurs mit Anmeldung) | K Do. 12:00-13:30 | Sportforum Gym 2 | Kristiane Schulz |
| Yoga Flow | Fr. 11:00-12:30 | Sportforum Gym 3 | Esther Klare |

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

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@walddoerfer-sv.de
Internet: www.walddoerfer-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

Und nach dem Sport...

in die
Sportsbar
im Walddorfer Sportforum

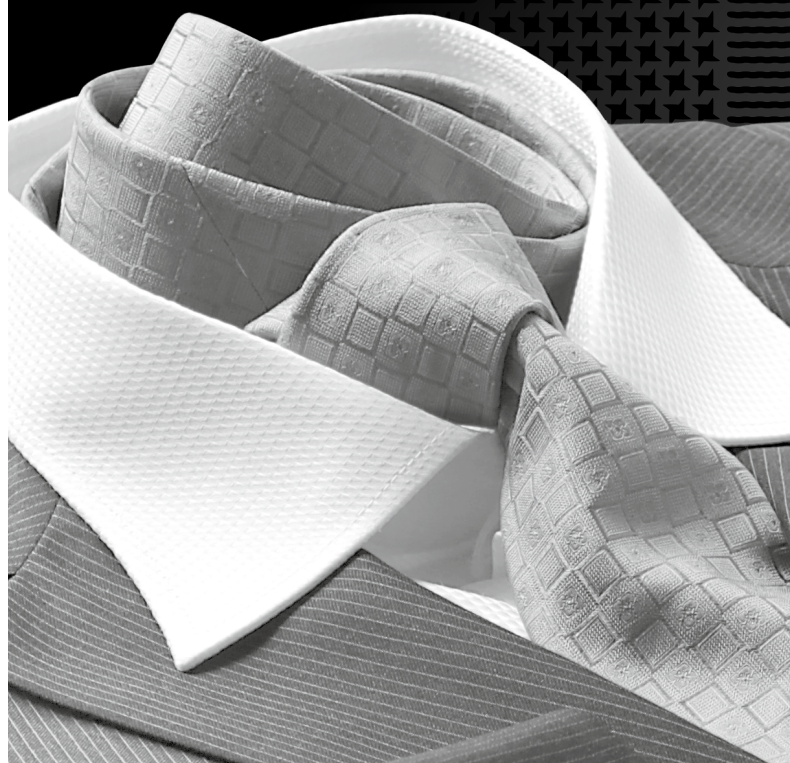
montags bis freitags ab 19 Uhr • für alle Mitglieder und Gäste des Walddorfer SV

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) | Halenreie 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 |

POLICKE

HERRENKLEIDUNG



**Traumhaft
günstig
für Hamburgs
Männer.**

Anzug, Hemd & Krawatte auf
über 700 qm. Freizeitmode,
Underwear, Schuhe und
natürlich Trendmode im
neuen Trendshop "P2".

POLICKE Herrenkleidung
Böckmannstraße 1a
20099 Hamburg
Telefon: 040 243922
www.policke-herrenkleidung.de

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

| | | |
|------------------------------------|-------|-------|
| Badminton | 19,20 | 15,60 |
| Basketball | 19,90 | 16,90 |
| Fechten (neu ab 01.04.) | 28,50 | 28,50 |
| Fußball | 19,90 | 17,50 |
| Handball (neu ab 01.04.) | 19,90 | 17,50 |
| Leichtathletik | 16,50 | 14,00 |
| Rock'n'Roll | 20,00 | 15,00 |
| Schwimmen | 22,00 | 16,00 |
| Ski | 11,70 | 8,00 |
| Tai Chi | 18,90 | 13,20 |
| Tanzsport | 24,50 | 13,20 |
| Tischtennis (neu ab 01.04.) | 19,50 | 14,50 |
| Volleyball (neu ab 01.04.) | 20,00 | 17,00 |

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: 01.04.2016 - Änderungen vorbehalten!

NEUE KURSE SOMMER/ HERBST 2016

Achtung: Kursanmeldungen mit einmaliger Einzugsermächtigung bitte auf dem Kursanmeldeformular an die Adresse des Walddörfer Sportvereins, Halenreihe 32-34, 22359 Hamburg, per Mail an info@walddoerfer-sv.de oder per Fax 645062-10 schicken.

Stand 23.03.2016

| Kursangebot / Kursnr. / Zielgruppe | Beschreibung | Lehrkraft / Ort | Kosten Mitglieder/ Kursteilnehmer | Zeit/ Beginn |
|---|--|---|--|--|
| BABYTURNEN 1 201609-01 Kleinkinder „Ich kann krabbeln!“ | Durch vielfältige Möglichkeiten sammeln die Babys Erfahrungen mit allen Sinnen. Es werden Bewegungsanregungen gegeben, Lieder gesungen, Fingerspiele und Schößreiter 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 Beginn: 2.9.2016 |
| BABYTURNEN 2 201609-02 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 Beginn: 2.9.2016 |
| ENGLISCH 201605-421 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 Sie das Englisch, das für Alltagssituationen benötigt wird. 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 Quereinstieg jederzeit möglich |
| ENGLISCH 201605-422 Erwachsene Fortg. II | siehe Kursbeschreibung oben | Barbara Ronnebaum; Sportforum Clubraum 2 | 62,- / 82,-€ 10 x 1,5 Std. | Donnerstag 9:15-10:45 Uhr Quereinstieg jederzeit möglich |
| ENGLISCH 201605-423 Erwachsene Conversation | siehe Kursbeschreibung oben | Barbara Ronnebaum; Sportforum Clubraum 2 | 62,- / 82,-€ 10 x 1,5 Std. | Donnerstag 10:45-12:15 Uhr Quereinstieg jederzeit möglich |
| INLINESKATING WORKSHOP 2SS1605-0013 Kinder–Leicht Fortg. (ab 6 Jahre) | Teilnehmer dieses Kurses sollte bereits auf Inlinern stehen bzw. ein wenig fahren können. In diesem Workshop könnt ihr Kurven-, Bremstechniken und auch richtiges Hinfallen erlernen, um die Unfallgefahr zu mindern und sicher zu fahren. 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 Termin: 28.5.2016 |
| INLINESKATING FAM. WORKSHOP 201605-0014 Familienworkshop/ 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 Termin: 28.5.2016 |
| Klettern I 201609-11 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 1,5 Std | Donnerstag 17:30-19:00 Uhr Beginn: 8.9.2016 |
| Klettern II 201605-12 Kinder - Fortgeschrittene (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 schwierigere Routen bewältigen zu können. Die Teilnehmer sollten deswegen bereits gute Klettererfahrung haben (Sicher im Vorstieg) und motiviert sein. Nach einem guten Kursverlauf kann als Abschluss ein Ausflug zu einer neuen Kletterhalle unternommen werden. | Tobias Kähler, Julian Felizeter; Ahrens. Weg, Mehr- zweckhalle | 70,- / 85,-€ 8 x 1,5 Std | Freitag 16:30-18:00 Uhr Beginn: 27.5.2016 |
| Klettern III 201609-13 Kinder - Fortbildungskurs (ab 8 Jahre) | siehe Kursbeschreibung zuvor | Tobias Kähler, Sebastian Reichert; Ahrens. Weg Mehrzweckhalle | 70,- / 85,-€ 8 x 1,5 Std | Freitag 16:30-18:00 Uhr Beginn: 2.9.2016 |

| | | | | |
|---|--|--|---|--|
| <p>Klettern I 201605-14 Erwachsene - Anfänger</p> | <p>siehe Kursbeschreibung zuvor</p> | <p>Peter Berger; Ahrensberg Weg Mehrzweckhalle</p> | <p>70,- / 90,-€ 6 x 2 Std.</p> | <p>Mittwoch 20:00-22:00 Uhr Beginn: 25.5.2016</p> |
| <p>Klettern II 201609-15 Erwachsene - Fortgeschrittene</p> | <p>siehe Kursbeschreibung zuvor</p> | <p>Peter Berger; Ahrensberg Weg Mehrzweckhalle</p> | <p>70,- / 90,-€ 6 x 2 Std.</p> | <p>Mittwoch 20:00-22:00 Uhr Beginn: 7.9.2016</p> |
| <p>Mama fit / Baby mit 201609-55 Mütter & Babys 3 - 12 Monate</p> | <p>MamaFit ist ein Fitnesstraining 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 stillen während des Kurses ist normal, auf die Kleinen wird selbstverständlich Rücksicht genommen. Aber eines ist klar: Die Hauptsache bei MamaFit ist die Mama!</p> | <p>Birte Prager; Sportforum Gym 3</p> | <p>55,- / 68,-€ 10 x 1 Std.</p> | <p>Freitag 9:45-10:45 Uhr Beginn: 9.9.2016</p> |
| <p>Pilates 201609-45 Erwachsene Anfänger</p> | <p>Pilates ist ein ruhiges Mattentraining, das aus einer Kombination von Kräftigungs- und Dehnungsübungen besteht. Regelmäßig durchgeführt trägt es zu einer Verbesserung der Körperhaltung und Körperwahrnehmung bei, macht die Gelenke geschmeidig, fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und stärkt die Körpermitte. Vermittelt werden neben dem Aufbau der zentralen Körperspannung („Powerhouse“) die korrekte Atmung - sowie weitere Pilates- Prinzipien, wie Konzentration, Kontrolle und Präzision. Achtung: Das Training ist nur mit einem gesunden Rücken möglich!</p> | <p>Ingrid Lißner; Sportforum Gym 3</p> | <p>65,-/ 80,-€ 8 x 1 Std.</p> | <p>Donnerstag 16:30-17:30 Uhr Beginn: 8.9.2016</p> |
| <p>Neue Rückenschule nach KddR 201609-19A Erwachsene Anfänger</p> | <p>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.</p> | <p>Andreas Fischer; Sportforum Gym 1</p> | <p>75,-/ 95,-€ 10 x 1,5 Std.</p> | <p>Donnerstag 16:30-17:30 Uhr Beginn: 8.9.2016</p> |
| <p>Sport für Menschen mit Demenz 2201606-56 Erwachsene NEU!</p> | <p>Diesen Kurs leitet die erfahrene Motopädin Frau Grunwald. Das Sportangebot richtet sich an Menschen mit beginnender Demenz und ihre Angehörigen. Ziele sind die Förderung und Erhalt der Muskulatur, des Gleichgewichts und der Herz- Kreislauffunktionen. Wir möchten die geistige Fähigkeit unterstützen, Bewegung fördern, Spannungen und Stress abbauen. Die Teilnehmer erleben hier eine Stunde in guter Gemeinschaft mit viel Spaß. Ein Handout wird gern am Tresen/Sportforum ausgegeben.</p> | <p>Ute Grunwald; Sportforum Gym 3</p> | <p>75,-/ 90,-€ 10 x 1 Std.</p> | <p>Donnerstag 12:30-13:30 Uhr Beginn: 23.6.2016</p> |
| <p>Schwimmschule Anfänger (A1 +A2) 201606-20 Kinder ab 5 Jahre</p> | <p>Bekanntlich können Qietscheentchen 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 Lehrschwimmbecken. 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.</p> | <p>Beate Kuhlwein; Lehrschwimmbecken Neusurenland</p> | <p>180,-€ jew.10 x 30 Min.+ 10 x 1 Std.</p> | <p>Montag- und Mittwoch- od. Donnerstag- nachmittag Beginn: 13.6.2016</p> |
| <p>Schwimmschule Fortgeschrittene 201606-21 Kinder ab 5 Jahre</p> | <p>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.</p> | <p>Beate Kuhlwein; Berufsförderungswerk</p> | <p>120,-€ 10 x 45 Min.</p> | <p>Freitagnachmittag A: 15-15:45 Uhr B: 15:45-16 Uhr Beginn: 24.6.2016</p> |
| <p>Schwimmschule Fortgeschrittene 201605-22 Kinder ab 5 Jahre</p> | <p>siehe Kursbeschreibung oben</p> | <p>Beate Kuhlwein; Lehrschwimmbecken Neusurenland</p> | <p>120,-€ 10 x 1 Std.</p> | <p>Mittwoch 14:00 -15:00 Uhr Beginn: 25.5.2016</p> |
| <p>Tennis Schnupperkurse Kinder Jugendliche & Erwachsene</p> | <p>Auf unserer schönen Tennisanlage Berner Au, Meiendorfer Mühlenweg 35, 22397 Hamburg finden ab Mai 2016 viele Schnupperkurse für Einsteiger im Tennissport statt. Es erwarten euch engagierte, erfahrene Trainer. Sie freuen sich auf 4-6 Teilnehmer pro Kurs. Das Kursprogramm erscheint hier im März 2016.</p> | <p>Ramon Balbuena, Nicolas Elf, Marco Gehrke; Tennisanlage Berner Au</p> | <p>Kinder: 130,-/150,-€ Erw: 150,-/170,-€ 10 x 1 Std.</p> | <p>Montag bis Samstag Ab: 11.5. 2016</p> |



Folklore

mit Andrea Treu

Walddörfer SV



Hamburg



Wann? Dienstags, 14.30 bis 16.00 Uhr

Wo? Walddörfer Sportforum, Halenreihe 32-34, Saal 1

Wer? Jeder kann mitmachen und im Gegensatz zum Paartanz wird kein Partner benötigt.



Fitness-Training Leichtathletik

mit Marion Dannhauer, Gerd Jessen

Walddörfer SV



Hamburg



Wir lernen, mit leichten körperlichen Beeinträchtigungen umzugehen und bieten Gymnastik- und Dehnübungen, Rückenschule, Circuit-Training sowie Ballspiele und ähnliches an. Auf Wunsch auch gerne leichtathletische Techniken und Anleitung zum Joggen. Wer möchte, ist zudem am Stammtisch willkommen.

Wann? Dienstags, 20.00 bis 22.00 Uhr

Wo? Allhorn-Stadion, kleine Halle rechts, Ahrensburger Weg 28

Wer? Seniorinnen/Senioren ab 60 Jahren



Tischtennis

mit Jörg Sander, Alexander Mrohs und Arthur Marzahn

Walddörfer SV



Hamburg



Wann? Freitags, 17.00-18.30 Uhr

Wo? Sporthalle Berner Au, Meiendorfer Mühlenweg 35

Wer? Jungen und Mädchen ab 7 Jahren



Tennis

mit Ramon Balbuena, Nicolas Elf und Marco Gehrke

Walddörfer SV



Hamburg



Wann? Saisontraining ab April 2016
Schnupperkurse ab Mai 2016

Wo? Tennisanlage Berner Au, Meiendorfer Mühlenweg 35

Wer? Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Anfänger und Fortgeschrittene