

WALDDÖRFER

Sportfreund

www.walddoerfer-sv.de

Nr. 1 | 2024



100 Jahre Walddorfer SV
Mein Sport. Meine Familie.
Mein Verein. Seite 4

Aktuelles Sport- und Kursangebot, Berichte, Neuigkeiten und Termine



Veranstaltungen Januar bis Juli 2024

Neujahrsempfang	14.01.2024	Walddörfer Sportforum
Skibasar	20.01.2024	Walddörfer Sportforum
Tag des Tanzes	27.01.2024	Walddörfer Sportforum
Yoga-Tag	10.02.2024	Walddörfer Sportforum
Tanzparty	17.02.2024	Walddörfer Sportforum
Kinderfasching	18.02.2024	Walddörfer Sportforum
Seniorencafé	22.03.2024	Walddörfer Sportforum
Osterlauf	30.03.2024	Allhorndiek
Delegiertenversammlung	07.04.2024	Walddörfer Sportforum
Dance Show	21.04.2024	Berner Au
Line Dance Party	08.06.2024	Walddörfer Sportforum
Young Motion Team: Open Air	21.06.2024	Berner Au
Jubiläums-Sommerfest inkl. Kinder-Sommerfest	22.06.2024	Berner Au
Save-the-Date: Stadtteilstfest	30.08. – 02.09.24	Volksdorfer Ortskern
Save-the-Date: Jubiläums-Gala	09.11.2024	Berner Au

Aktuelle Termine für weitere Sportwettkämpfe und -turniere finden sich auf unserer Website unter „**Veranstaltungen**“



Liebe Sportfreundinnen, liebe Sportfreunde,

für jeden von uns gibt es viele wichtige, teils sehr unterschiedliche Ziele im Leben. Wir verfolgen Prioritäten und Werte, die uns am Herzen liegen. Es kann sich um Beziehungen, Gesundheit, persönliche Entfaltung, Leidenschaft oder auch um soziale Verantwortung handeln. Schön ist es, wenn man für die Verfolgung seiner Ziele einen Ort findet, an dem man sich sicher fühlt. Den Ort, den wir Heimat nennen, verbinden wir meist mit etwas ganz Besonderem, da wir ihn mit Erinnerungen und einem Gefühl der Zugehörigkeit verknüpfen.

Sport und Bewegung sind wunderbare Möglichkeiten, aktiv zu bleiben, sich körperlich und geistig fit zu halten sowie erfolgreich zu sein und hat bei vielen Menschen eine hohe Priorität. Die **Familie** ist die wichtigste Stütze im Leben und bietet Geborgenheit, Unterstützung und Liebe. Im **Verein** gibt es viele Möglichkeiten, Gleichgesinnte zu treffen, gemeinsame Interessen zu teilen und große Emotionen zu erleben. Deshalb sprechen wir von der Sportfamilie, vom Familiensportverein und von unserer sportlichen Heimat.

Um dieses Gemeinschaft-Gefühl für alle Mitglieder und Noch-Nicht-Mitglieder zu beschreiben, entwickelte unsere Jugendwartin Rika Gerke den Slogan des Walddorfer SV:

Mein Sport. Meine Familie. Mein Verein.

Dieses Jahr wird der Walddorfer SV 100 Jahre jung. Mit 9.000 Mitgliedern, einem riesigen Angebot, einer modernen Satzung und professionellen, zukunftsfähigen Strukturen ist der Verein bestens für die nächsten Jahre gerüstet. Das Quartiers-Zentrum unseres Vereins ist in Hamburgs Nordosten zu einem wichtigen Treffpunkt geworden.

In dem vorliegenden Mitglieder-Magazin gibt es viele Beispiele dafür, wie innovativ, nachhaltig, verantwortungsbewusst, qualitätsbewusst, dynamisch, effizient, vernetzt und vielseitig der Walddorfer SV ist. Ich wünsche viel Spaß beim Lesen und freue mich, wenn wir zu verschiedenen Gelegenheiten gemeinsam unser Jubiläum feiern.

Ihr Ulrich Lopatta



INHALTSVERZEICHNIS

TITELSTORY.....	4
AUS DEM VEREIN	
VORSTAND	6
PERSONELLES	7
GREMIEN	8
EHRUNGEN	9
SENIOREN	10
KULTURELLES	10
YOUNG MOTION TEAM	12
FERIENANGEBOTE UND REISEN	13
SPORTPOLITIK	14
AUS DEM SPORT	
FUSSBALL.....	16
HANDBALL.....	18
BASKETBALL	19
VOLLEYBALL.....	21
TENNIS.....	22
ULTIMATE FRISBEE	22
TISCHTENNIS	23
LEICHTATHLETIK	24
GESUNDHEITS- UND FITNESS-STUDIO	25
BODY & MIND	26
KAMPFKUNST (JUDO, THAI BOXEN)	28
SCHWIMMEN	29
TANZSPORT/DANCE	30
TRAMPOLIN.....	32
RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK.....	32
KINDERTURNEN	34
KLETTERN.....	35
KINDER- UND JUGENDTHEATER	36
DAS SPORTANGEBOT	37
WORKSHOPS/NEUE ANGEBOTE	52
SPORTSTÄTTEN	54
SPORTBEITRÄGE	55

KONTAKT:

Walddorfer SV, Walddorfer Sportforum

Halenreihe 32 – 34, 22359 Hamburg

Tel.: 040 / 64 50 62-0

Fax: 040 / 64 50 62-10

E-Mail: info@walddorfer-sv.de

Internet: www.walddorfer-sv.de



Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 08:00 – 22:00 Uhr

Sa. & So. 09:00 – 19:00 Uhr

Feiertags 10:00 – 16:00 Uhr

Bankverbindung:

Hamburger Sparkasse

IBAN: DE55 2005 0550 1217 1974 31

BIC: HASPDEHHXXX



Show-Auftritt beim Kinder-Sommerfest

TITELSTORY

100 Jahre Walddorfer SV: Mein Sport. Meine Familie. Mein Verein.



2024 feiert der Walddorfer SV sein 100-jähriges Vereinsjubiläum. 1924 zunächst als Volksdorfer Sportverein mit der Sparte Fussball gegründet und 1928 durch die Turner als Volksdorfer Turngemeinschaft ergänzt, entwickelt sich nach dem Krieg mit den weiteren Sportarten Handball und Faustball eine Sportgemeinschaft unter dem Namen Walddorfer Sportverein. Diese wird am 28.03.1953 offiziell ins Vereinsregister eingetragen. In den Folgejahren wächst der Verein kontinuierlich zu dem, was er heute ist: ein moderner Großsportverein mit 9.000 Mitgliedern, mehr als 60 Sportarten und über 800 Sportangeboten pro Woche.

Gemeinsam zurückblicken

In 100 Jahren Vereinsgeschichte gibt es eine Menge, auf das sich zurückblicken lässt. Die Gründungsjahre mit ersten Sportabteilungen, Aufschwung und Wachstum in den Nachkriegsjahren, der Bau und Ausbau vereinseigener Sportstätten, die Entwicklung und Erweiterung von Sportangeboten, sportliche Erfolge, ehrenamtliche Leistungen, Veranstaltungen mit Partnern im Quartier und vieles mehr. All das wird in einer für den Sommer 2024 geplanten Sonderausgabe des Walddorfer Sportfreunds dargestellt und mit Fotos, Geschichten und Interviews illustriert. Hierzu freuen wir uns vor allem auf Beiträge und Fotos von unseren älteren Mitgliedern.



Einen kleinen Einblick in die Gegenwart und Vielfalt des Vereinslebens im Walddorfer SV gibt ein neues Video, das gemeinsam mit vielen Sportbereichen im vergangenen Sommer entstanden ist und im Rahmen unseres Jubiläums nun veröffentlicht wird.

Gemeinsam feiern

Ein 100-jähriges Jubiläum ist vor allem auch ein Anlass zum Feiern. Und das wollen wir in diesem Jahr tun. Gemeinsam mit unseren Mitgliedern, Freunden, Partnern und Sponsoren, mit Groß und Klein und in der ganzen Vielfalt unseres Sportvereins.

Den Auftakt macht unser traditioneller **Neujahrsempfang** am **14. Januar** im Walddorfer Sportforum, zu dem wir in diesem Jahr Hamburgs Ersten Bürgermeister Dr. Peter Tschentscher als Ehrengast begrüßen dürfen. Am **18. April** sind wir Gastgeber für die **Frühjahrstagung des Freiburger Kreises** (Arbeitsgemeinschaft der Großsportvereine in Deutschland), bei dem wir einen festlichen Vereinsabend im Walddorfer Sportforum organisieren.

Für und mit unseren Mitgliedern laden wir am **21. und 22. Juni** zu unserem großen **Vereins-Sommerfest** in unsere Sportanlage an der Berner Au ein. Dort wird das Young Motion Team am Freitag den 21. Juni mit seiner **Open Air Party** im Sand starten. Am Samstagnachmittag folgt unser **Kinder-sommerfest** mit bunten Mitmachstationen, der Hüpfburg und anderen Aktionen. Zum Abend geht das **Sommerfest** über in einen geselligen Abend mit Buffet und Getränken, kleinen Showbeiträgen, guten Gesprächen und Live-Musik zum Tanzen.



Abschließend wird es am **09. November** anlässlich des eigentlichen Gründungsdatum am 01. November 1924 eine große **Jubiläums-Gala** in der Sporthalle an der Berner Au geben. Als Festakt mit Würdigungen und Ansprachen, aber auch einem bunten Showprogramm, Tombola und Buffet. Ein festlicher Abend – mit Erinnerungen, Anregungen und tollen Überraschungen!

Gemeinsam die Zukunft gestalten

Wohin entwickelt sich der Walddorfer SV? Was sind neue Trends im Sport? Wie entwickelt der Verein seine Strukturen als Non-Profit-Organisation weiter? Welche Nachhaltigkeitsziele verfolgt der Verein? Was tut sich am dem Feld der Digitalisierung? Dieses sind Herausforderungen, denen sich der Walddorfer SV stellt und die er zusammen mit seinen Mitgliedern und Partnern weiterentwickeln wird.

100 Jahre Walddorfer SV sind nur ein Meilenstein auf dem weiteren Weg. Wir freuen uns auf unsere gemeinsame Zukunft als Walddorfer SV!



Immer informiert über unsere Social Media Kanäle (Instagram und Facebook), Newsletter und Website.



www.walddoerfer-sv.de

Weitere Aktionen im Jubiläumsjahr

- Aktion Jubiläumstasche
100 Jubiläumstaschen zum Geburtstag!
Anlässlich unseres 100-jährigen Vereinsjubiläums sponsert unser Jubiläumspartner HASPA 100 praktische Sporttaschen der Firma Erima. Diese sind im Aktionsmonat Juni über unseren Vereinsshop bestellbar und kosten dann statt 29,99 € nur 19,99 €!
- Jubiläums-Quiz
- Weitere Sportveranstaltungen



Wir danken unseren Partnern:



Gemeinsam spielen – gemeinsam feiern



Interview mit dem Vorstand

Walddörfer Sportfreund (WS): Der Walddörfer SV feiert 2024 sein 100-jähriges Vereinsjubiläum mit spannenden Projekten und Veranstaltungen. Wo steht der Verein aktuell?

Ulrich Lopatta: Wir freuen uns sehr, dass unsere Mitgliederzahl inzwischen den Stand von vor der Pandemie überschritten hat. Das zeigt, dass die Menschen den Wert des Sports und des gemeinsamen Sporttreibens im Verein sehen – und dass wir mit unseren vielfältigen Angeboten die Wünsche der Menschen in den Walddörfern und die Nachfrage nach Bewegung gut bedienen. Wir sind sportlich vielfältig aufgestellt, entwickeln unsere Organisationsstruktur als „Non-Profit-Organisation“ dynamisch und professionell weiter und sind eine wichtige Anlaufstelle und Partner für die Menschen im Quartier.

WS: Was sind aktuelle Herausforderungen für den Verein?

Marcel Reimers: Eine kontinuierliche Herausforderung bleibt das Thema Sportinfrastruktur, d.h. die Bereitstellung ausreichender Sportflächen für unsere Mitglieder. Für das seit einigen Jahren geplante große Bauprojekt an der Halenreie, waren über das Bezirksamt Wandsbek bereits 2020 Mittel aus dem Fonds „Sanierung kommunaler Einrichtungen in den Bereichen Sport, Jugend und Kultur“ beantragt und 2023 final bewilligt worden. Hier ist in 2024 nun endlich mit dem ersten Spatenstich zu rechnen – erste Vorarbeiten und Ausschreibungen laufen. Es werden 700 qm zusätzliche Sportflächen entstehen, die wir dringend brauchen und die auch Engpässe in den öffentlichen Hallen vermindern werden.

WS: Welche Ziele hat der Verein für das kommende Jahr?

Yvonne Schneeloch: Unser Ziel bleibt die nachhaltige und stabile Weiterentwicklung des Vereins. Es stehen eine Reihe verwaltungsinterner Themen an, aber Schwerpunkt sind die großen Projekte für den Sport. Diese benötigen nicht nur fi-



v.l.n.r.: Rika Gerke, Marcel Reimers, Yvonne Schneeloch, Ulrich Lopatta

nanziell, sondern auch personell einen großen Einsatz. Das Thema Personalgewinnung bleibt ein wichtiges Ziel – dieses betrifft besonders die Bereiche der Übungsleiter und Trainer und der Ganztagsbetreuung in den Schulen. Wir sind ein attraktiver Arbeitgeber und freuen uns immer über Menschen, die ihre beruflichen Ziele gemeinsam mit uns als Sportverein entwickeln möchten.

WS: Hat der Verein einen besonderen Geburtstagswunsch zum 100-jährigen Jubiläum?

Rika Gerke: Wir wollen dieses Jahr gemeinsam mit unseren Mitgliedern, Freunden und Partnern des Vereins feiern. Wir planen tolle Veranstaltungen wie das große Vereins Sommerfest im Juni und die Jubiläumsgala im November und freuen uns auf große Beteiligung und auf weitere kreative Ideen, mit denen wir uns als großer und erfolgreicher Sportverein zeigen können. Die Aktionen in unserem Jubiläumsjahr sind gleichzeitig auch ein großes Dankeschön an unsere Mitglieder, Ehrenamtlichen, Mitarbeiter, Freund und Partner.

WS: Dann wünschen wir dem Verein ein tolles Jubiläumsjahr! ■



Ortstermin zum Bauprojekt mit Aydan Özoğuz und Mahmut Özdemir



Abschied und Neustart

Tschüss Barbara!

Nach über 20 Jahren Tätigkeit für den Walddorfer SV hat sich **Barbara Vielhauer** Ende November in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet. Als Kind als Kunstturnerin und Volleyballerin im Walddorfer SV groß geworden, startete die studierte Lehrerin für Sport, Religion und Erziehungswissenschaften 2002 zunächst im Bereich Mitgliederservice bevor sie schwerpunktmäßig im Bereich der Sportorganisation tätig war. Viele Jahre hat sie den Bereich Workshops verantwortet und – gemeinsam mit Trainern – über 130 verschiedene Workshop-Konzepte entwickelt. „Mir hat die Arbeit im Walddorfer SV auch deshalb immer so viel Spaß gemacht, weil ich so viel kreativ gestalten konnte.“, so Barbara bei ihrer Verabschiedung im Sportforum. Mit dem Workshop-Bereich, der auch Nichtmitgliedern zur Verfügung steht, werden neue Ideen und Projekte getestet, bevor sie ggfs. als feste Sportangebote übernommen werden. Die Liste der von ihr entwickelten Angebote reichte dabei von Gesundheits-Workshops (Autogenes Training, Breath Walking, Beckenboden) über Sprachkurse (Dänisch, Englisch, Italienisch und Spanisch) bis hin zu Trendsportarten (Inline-Skating, Klettern/Bouldern) und vieles mehr. Einen großen Raum nahmen dabei die Betreuung der Schwimmschule, Tennis, Klettern und Rückenschule ein. Herzlichen Dank, Barbara, für deine Kreativität, Flexibilität und deinen großen Einsatz!

Zukünftig wird der Workshop-Bereich von **Jana Marienfeld** betreut, die 2023 nach Abschluss ihrer Ausbildung zur Sport- und Fitness-Kauffrau übernommen wurde. Man darf gespannt sein, welche neuen Workshop-Ideen in den nächsten Monaten und Jahren folgen werden.

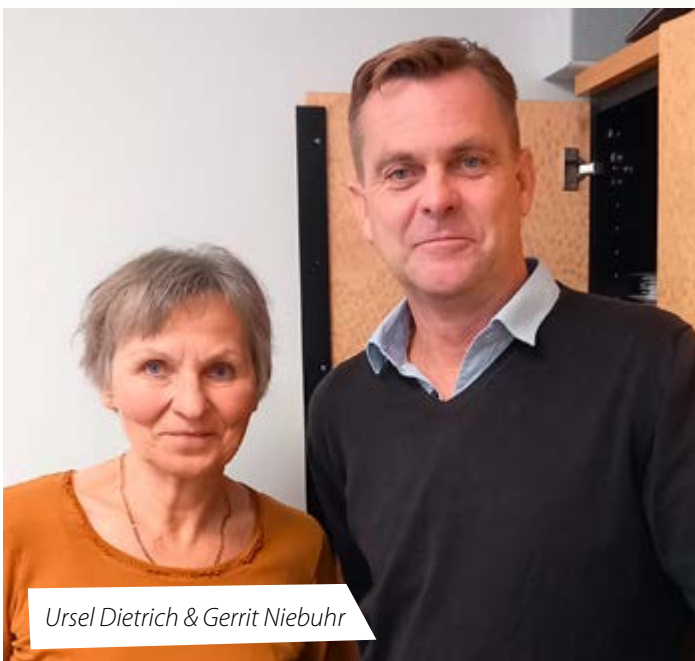


Jana Marienfeld & Barbara Vielhauer

Alles Gute Ursel!

Für alle Mitarbeiter im Sportforum sowie für alle Übungsleiter ist **Ursel Dietrich** eine ganz zentrale Person, denn in unserer Buchhaltung ist sie seit vielen Jahren für die Personalverwaltung und – abrechnung zuständig. Angefangen hatte auch sie 2002 zunächst im Bereich der Mitgliederverwaltung, doch eignete sie sich schnell Fachwissen im Bereich der Finanz- und Personalbuchhaltung an. Gerade letztere ist in einem Sportverein mit den unterschiedlichen Vertragsverhältnissen (Hauptamtliche, Minijobber, Ehrenamtliche) sehr komplex. Mit großer Sorgfalt und ruhiger Art wusste sie auf jede Frage eine Antwort – oder fand diese heraus.

Auch Ursel wird ab Februar mit fließendem Übergang in den Ruhestand gehen. Ihren Nachfolger **Gerrit Niebuhr** arbeitet sie seit Mitte Oktober in die anspruchsvolle Materie ein. Vielen Dank für dein großes Engagement für den Walddorfer SV, liebe Ursel! Schön, dass du uns in den nächsten Monaten zumindest für ein paar Stunden in der Woche noch unterstützt! Und herzlich willkommen und einen guten Start im Walddorfer SV, Gerrit! ■



Ursel Dietrich & Gerrit Niebuhr

WIR SUCHEN

DICH!

KOMM IN UNSER TEAM!

Wir suchen **engagierte Mitarbeiter (m/w/d)** in den **Bereichen Service, Sport (Übungsleiter), Schulkoope-
rationen (Erzieher, Quereinsteiger) und Haustechnik.**
Aktuelle Stellenausschreibungen unter
www.walddoerfer-sv.de

Mitgestalten – Mitbestimmen

Sportvereine sind demokratische Organisationen, in denen sich Mitglieder zusammenfinden um gemeinsam Sport zu treiben, in denen sie aber selbst auch das Vereinsgeschehen aktiv mitgestalten können. Die Mitarbeit in den Gremien des Vereins ist ein wichtiges Ehrenamt mit dem Interessierte Verantwortung für Entwicklungen innerhalb des Walddörfer SV übernehmen können.

Laut Satzung finden dazu jährlich im 1. Quartal Versammlungen statt. Das sind bei den eigenständigen Abteilungen des Walddörfer SV (Badminton, Basketball, Fechten, Fussball, Handball, Leichtathletik, Ski, Tanzsport, Tischtennis, Volleyball) die **Abteilungsversammlungen**.

Nach einer Satzungsänderung auf der Delegiertenversammlung am 26.03.23 sind 2024 erstmalig auch Sportarten aus dem Beitragsstufensystem zu eigenen **Sportbereichen** zusammengeschlossen (s. Versammlungen mit * in der Liste). Diese führen eigene Versammlungen durch, auf denen sie sportartenspezifische Themen besprechen und eigene Delegierte für die Delegiertenversammlung wählen, um so ihre Interessen noch



gezielter einzubringen. Erläuterungen zur Zuordnungen der Sportarten zu den Sportbereichen finden sich auf der Website. Für alle weiteren Sportangeboten im Beitragsstufensystem ist es die Versammlung Multisport.

Darüber hinaus gibt es für die fördernden Mitglieder die **Versammlung der fördernden Mitglieder** und für die Jugend die **Jugendhauptversammlung**.

Die Versammlungen folgen einer allgemeinen **Versammlungsordnung**, die durch die Satzung des Walddörfer SV vorgegeben ist. Dazu gehören in der Regel: Begrüßung und Formalia, Berichte, Wahlen, bei eigenständigen Abteilungen die Verabschiedung des Haushalts, Anträge sowie der Ausblick auf das neue Jahr.

Größte Versammlung ist die **Delegiertenversammlung**, die 2024 am 07. April stattfindet und zu der durch den Aufsichtsrat eingeladen wird. Sie ist das oberste Entscheidungs-

gremium des Vereins. Pro 200 Mitglieder einer Abteilung/Sportbereichs/Fördermitglieder wird für diese Versammlung jeweils ein Delegierter gewählt, d.h. bei aktuell 9.000 Mitglieder sind dazu etwa 45 Delegierte eingeladen. Auf der Delegiertenversammlung stellen Vorstand und Aufsichtsrat sowie weitere Gremien des Vereins ihre Jahresberichte vor, und der Haushaltsplan für das neue Jahr wird von der Versammlung verabschiedet.

Alle Versammlungen sind öffentlich und können von allen Mitgliedern besucht werden. Stimmberechtigt sind allerdings nur die Mitglieder des jeweiligen Bereichs bzw. für die Delegiertenversammlung die gewählten Delegierten. ■

Versammlungstermine 2024

Versammlung	Tag	Zeit	Raum
Versammlung der fördernden Mitglieder	Di., 16.01.2024	19:00	Berner Au, Seezimmer
Versammlung Bereich Multisport*	Di., 16.01.2024	19:15	Berner Au, Seezimmer
Versammlung Sportbereich Kampfkunst*	Mo., 22.01.2024	19:00	Sportforum, Konf. 1
Versammlung Sportbereich Turnen*	Di., 23.01.2024	19:00	Berner Au, Seezimmer
Versammlung Sportbereich Schwimmen*	Mi., 24.01.2024	19:30	Berner Au, Seezimmer
Versammlung Sportbereich Dance*	Sa., 27.01.2024	17:15	Sportforum, Saal 1
Versammlung Sportbereich Rehabilitation und Prävention*	folgt	folgt	folgt
Abteilungsversammlung Ski	Di., 06.02.2024	19:00	Sportforum, Clubraum 2
Abteilungsversammlung Fechten	Do., 08.02.2024	19:30	Sportforum, Clubraum 2
Abteilungsversammlung Basketball	Fr., 09.02.2023	19:00	Berner Au, Seezimmer
Jugendhauptversammlung	So., 11.02.2024	16:00	Berner Au, Seezimmer
Abteilungsversammlung Tischtennis	Mi., 14.02.2024	19:00	Berner Au, Seezimmer
Abteilungsversammlung Handball	Fr., 16.02.2024	19:30	Berner Au, Seezimmer
Versammlung Sportbereich Studio*	Mo., 19.02.2024	18:30	Sportforum Gym 3
Abteilungsversammlung Tanzsport	Mi., 21.02.2024	20:30	Sportforum, Saal 1
Abteilungsversammlung Volleyball	Mi., 21.02.2024	19:00	Berner Au, Seezimmer
Abteilungsversammlung Leichtathletik	Do., 22.02.2024	20:30	Sportforum, Konf. 1
Abteilungsversammlung Fußball	Mo., 26.02.2024	18:00	Berner Au, Seezimmer
Abteilungsversammlung Badminton	Mi., 13.03.2024	19:30	Sportforum, Konf. 1
Delegiertenversammlung	So., 07.04.2024	11:00	Sportforum, Saal 1

Die Versammlungen im Walddörfer Sportforum finden in der Halenreihe 32-34, 22359 Hamburg bzw. im Seezimmer der Halle an der Berner Au, Meiendorfer Mühlenweg 35, 22393 Hamburg statt.

EHRUNGEN



25 Jahre Mitgliedschaft



40 Jahre Mitgliedschaft

Wir sagen DANKE!

Am 18.11.2023 fand im Walddörfer Sportforum die jährliche Ehrungsveranstaltung für langjährige Mitglieder statt. Der Aufsichtsrat dankte allen Geehrten für ihre langjährige Treue zum Verein. Neben den langjährigen Mitgliedern lädt der Aufsichtsrat zum Ehrungsbrunch auch alle Teilnehmer des Vereinsrats ein, und so versammelten sich an diesem Samstagvormittag 55 Gäste im adventlich geschmückten Gym 3.

Nach einer kurzen Einführung durch den Vorstandsvorsitzenden Ulrich Lopatta zu aktuellen Themen aus dem Verein, folgten die feierlichen Ehrungen mit Vergabe der Urkunden und Ehrungsnadeln durch den Aufsichtsratsvorsitzenden Jürgen Sparr.

Geehrt wurden 2023

- 26 Mitglieder für 25 Jahre,
- 16 Mitglieder für 40 Jahre sowie
- 3 Mitglieder für 50 Jahre

Mitgliedschaft im Walddörfer SV, d.h. insgesamt wurden an diesem Tag 2.400 (!) Jahre Vereinsmitgliedschaft gewürdigt.



50 Jahre Mitgliedschaft

Für besondere Verdienste wurde darüber hinaus die folgenden Personen geehrt:

- **Wenting Liang-Chyba**, für ihre langjährige, engagierte Tätigkeit als Trainerin für Tai Chi und Qi Gong im Walddörfer SV
- **Lutz Ahnfeldt**, für sein ehrenamtliches Engagement als stellvertretender Abteilungsleiter Volleyball
- **Jörg Sander**, für sein ehrenamtliches Engagement als Abteilungsleiter Tischtennis sowie
- **Sylvia Lopatta**, für ihr ehrenamtliches Engagement als Trainerin und fachliche Leiterin der Rhythmischen Sportgymnastik

Nach den Ehrungen freuten sich alle Gäste über ein festliches Buffet sowie einen regen Austausch und gute Gespräche. ■

Gesunde Füße - Maßgefertigte, individuelle Einlagen für Ihre Gesundheit - auf Ihren Sport zugeschnitten

Laufgut Paulig
GUTE SCHUHE - GESUNDE FÜSSE

Unverbindliche Beratung durch Orthopädie-schuh-techniker



www.laufgut-paulig.de
HH-Volksdorf + Ahrensburg



Nicht verpassen...

JETZT
Gold
verkaufen
lohnt sich!

... Ihr Goldankauf in Volksdorf

aurumundo

Bietet mehr

Volksdorf, Weiße Rose 3 | Geöffnet: Di.-Fr.: 10-17 Uhr
Telefon: 040 - 54 75 52 22 | www.aurumundo.de

Café und mehr

Unser Seniorencafé, zu dem wir einmal im Quartal an einem Freitagnachmittag einladen, hat sich inzwischen fest etabliert und ist für viele Senioren in den Walddörfern ein wichtiger Termin. Dort treffen sich Mitglieder und Nichtmitglieder jenseits oder auch nach dem aktiven Sportleben tauschen sich aus und knüpfen neue Kontakte.

Auch in unserem Jubiläumsjahr setzen wir diese Veranstaltung fort – mit kleinen Varianten. Hier die Termine:



Glückwunsch zum 50. Sportabzeichen in Gold

So aktiv sind nicht viele! Elke Gutjahr, seit 52 Jahre aktive Sportlerin im Walddörfer SV in den Bereichen Turnen, Schwimmen und Leichtathletik und langjähriges, engagiertes Mitglied in den Gremien des Vereins, hat Anfang September ihr 50. Sportabzeichen in Gold abgelegt. Ein starkes Vorbild! Wir gratulieren herzlich!



- Freitag, 22.03.24 Seniorencafé im Sportforum
- Samstag, 22.06.24 Seniorencafé im Rahmen unseres Vereins-Sommerfests an der Berner Au
- Freitag, 06.09.24 Tagesausflug (in Planung)
- Freitag, 13.12.2024 Seniorencafé im Advent

Interessierte sind herzlich eingeladen. Auch Themenvorschläge und helfende Hände sind willkommen. Alle Informationen werden rechtzeitig über Plakate, Handzettel und unsere Website veröffentlicht. ■



Sport für den Kopf

Im vergangenen Jahr hat sich auf Initiative einiger Mitglieder sowohl ein **Literaturkreis** als auch ein **philosophischer Gesprächskreis** im Walddörfer SV entwickelt.

Unter der Leitung von Kyriaki Sparr trifft sich der Literaturkreis regelmäßig einmal im Monat in der Sportsbar zum Austausch über ein literarisches Werk, das im Vorfeld gemeinsam festgelegt wurde. Die Auswahl reichte von der Erzählung „Das Krokodil“ von Dostojewskis und „Der letzte Dreh der Schraube“ von Henry James über den Klassiker „Die Morde an der Rue Morgue“ von Edgar Alan Poe und den Öko-Thriller „Der Wald“ von Tibor Rode bis zum Roman „Unsichtbare Tinte“ von Patrick Modiano.



Der philosophische Gesprächskreis trifft sich unter Leitung von Torsten Schubert im Sportforum. Auch hier werden die Themen im Vorfeld gemeinsam festgelegt. So wurde unter anderem über die Themen „Serendipity – mehr als ein glücklicher Zufall“ oder auch „Künstliche Intelligenz - wie verändert sie unsere Gesellschaft“ diskutiert.

Die Termine und Titel bzw. Themen werden rechtzeitig über die Website angekündigt. Interessierte sind herzlich willkommen! ■



*Ihr Team vom Simon Frischemarkt
wünscht ein gesundes und
genussreiches neues Jahr!*



YOUNG MOTION TEAM

Young Motion Team



Hamburg

UNSERE JUGENDWARTE:



1. Jugendwartin

Name: Rika
Im Verein seit: 2014
Sportart: Rock'n'Roll/Tanzen
Lieblings YMT Event: „Kann mich nichtentscheiden. Alle!“



2. Jugendwartin

Name: Jana
Im Verein seit: 2020
Sportart: Handball, Reiten
Lieblings YMT Event: Human Table Soccer



3. Jugendwart

Name: Keanu
Im Verein seit: 2018
Sportart: Fußball
Lieblings YMT Event: Human Table Soccer



4. Jugendwart

Name: Jannis
Im Verein seit: 2021
Sportart: Handball
Lieblings YMT Event: Human Table Soccer

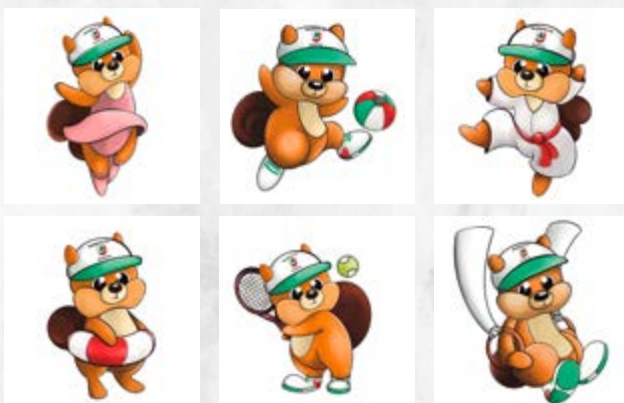
UNSERE NÄCHSTEN EVENTS:

- 19.01.2024 Midnightbowling
- 21.01.2024 Young Starts: Nachtwanderung
- 11.02.2024 Jugendhauptversammlung
- 18.02.2024 Young Stars: Mariokartrennen
- 17.03.2024 Young Stars: Völkerball & Co
- 26.03.2024 Schlittschuhlaufen
- 06.04.2024 Volleyball im Schwarzlicht
- 01.06.2024 Human Table Soccer
- 14.06.2024 EM Public Viewing
- 21.06.2024 Open Air Party
- 12.10.2024 Lasertag
- 26.11.2024 Weihnachtsplätzchen backen
- 07.12.2024 Kinderdisco



UNSERE NEUE FLIP KOLLEKTION:

Bald im Vereinshop erhältlich!



Du überlegst, nach der Schule ein FSJ zu machen?
Du magst Sport und arbeitest gerne mit anderen
Menschen zusammen? Dann bewirb dich bis
30.04.24 für ein FSJ im Walddorfer SV!



ymt@walddorfer-sv.de
www.walddorfer-sv.de

Sommer, Sonne Spaß und mehr

Die Nachfrage nach betreuten Ferienaktivitäten wächst. Aus diese Grund bauen wir diesen Bereich 2024 weiter aus. Neben den verschiedenen Trainingscamps unserer Sportabteilungen gibt es auch übergeordnete Ferienangebote für sportinteressierte Kinder und Jugendliche.

Ferienalarm

Unser beliebter Ferienalarm findet 2024 gleich vier Mal – nämlich im **März, Juli, August und Oktober** - statt. Für alle, die unseren Ferienalarm nicht kennen – es ist der Ferienspaß im Walddörfer SV! Wir verbringen in unseren Sportstätten an der Berner Au eine tolle Woche mit professionellen Sportangeboten, Spiel und Spaß im Freien, Basteln, Malen und Brettspielen und Ausflügen. Der Ferienalarm findet jeweils von Montag bis Donnerstag von 9 bis 16 Uhr



sowie am Freitag von 9-14 Uhr statt. Das Mittagessen ist inklusive. Dieses Angebot richtet sich an alle Kinder zwischen **6 und 10 Jahren**.



Sylt - Jugendreise

Du magst Sommer, Sonne, Strand & Meer? Du bist zwischen **10 und 13 Jahren**? Du hast Zeit vom **17.08.-23.08.2024**? Dann sei bei unserer Sommerreise an die Nordsee, auf die wunderschöne Insel Sylt dabei! Hier warten weite Strände, schöne Wellen und frische Luft auf dich und natürlich viel Sport, Spaß und Spiel. Aber wir können auch „nordisch by nature“ mit einer unterhaltsamen Wattwanderung. Fahrradtouren, Wellenreiten/Surfen. Viele sportliche Aktionen und mehr erwarten euch. Im Preis von 505,00 € sind alle Unternehmungen, die Vollpension, sowie die Hin- und Rückfahrt enthalten.

NEU: Jugend Windsurfcamp

Du hast Lust auf Camping und Surfen? Du bist zwischen **13 und 15 Jahren**? Du hast Zeit vom **19.07.-26.07.2024**? Dann sei bei unserer Windsurfreise dabei. Der Idrosee ist in der Nähe des Gardasees und wunderschön zwischen den Bergen gelegen. Wir übernachten in schon errichteten Zelten und versorgen uns in der Campküche selbst. Während der Reise absolvieren wir zusammen einen Surfkurs über fünf Einheiten. Neben dem Surfen erwarten uns schöne Strände, Wellen und frische Luft und natürlich viel Sport, Spaß und Spiel. Ausflüge kommen natürlich auch nicht zu kurz um die italienische Atmosphäre kennenzulernen. Im Preis von 725,00 € sind alle Unternehmungen, die Unterbringung, die Verpflegung, sowie die Hin- und Rückfahrt enthalten.



Alle Informationen zu den Ferienangeboten und zur Anmeldung unter www.walddoerfer-sv.de. ■

Ortstermin Farmsen mit Katharina Fegebank

Seit August 2022 bewirtschaften die Schwimm- und Sportfreunde Farmsen die Sportstätten im Marie-Bautz-Weg 15. Am 23.08.23 kam die 2. Bürgermeisterin der Freien und Hansestadt Hamburg, Katharina Fegebank, zu Besuch um sich vor Ort einen Eindruck zu verschaffen.

Nach einem ausführlichen Rundgang durch die verschiedenen Sportstätten tauschte sie sich mit den Gesellschaftern der Schwimm- und Sportfreunde Farmsen gGmbH - Ulrich Lopatta (Walddörfer SV), Alexander Matthäus (DLRG Hamburg Nord), Klaus Pax (Katholische Schule Farmsen), Carsten Hoffmann (Schwimmschule Paddelchen) und Vivien Kretschmer (Farmsener TV) - zur aktuellen Situation und den Herausforderungen für die weitere Zukunft aus.

Sie zeigte sich beeindruckt von der Zusammenarbeit der gGmbH, die die Sportstätten seit einem Jahr ohne weitere öffentliche Zuschüsse erfolgreich managet und damit wichtige Sportflächen, insbesondere kostbare Wasserzeiten, für die Menschen im Stadtteil Farmsen sichern. Gleichzeitig machte Ulrike Jensen, Geschäftsführerin der FEWA-Immobilienver-



Ortstermin mit Katharina Fegebank

waltung deutlich, dass die Sondernutzung der Sportflächen im Rahmen der weiteren Projektentwicklung bis Ende 2025 befristet ist.

Die Schwimm- und Sportfreunde Farmsen hoffen, dass der bereits bewilligte Neubau eines Schwimmbads, für den sie vom Bezirksamt Wandsbek bereits den Auftrag für die Bewirtschaftung erhalten haben, auf dem benachbarten Grundstücks bis dahin abgeschlossen sein wird. Leider gibt es hier aktuell noch Hindernisse in Zusammenhang mit der Grundstücksfrage und der Baustellenzuwegung.

Die 2. Bürgermeisterin hat ihre Unterstützung zugesagt. ■

Symposium „Stadtentwicklung DURCH Sport“

Mit großem Erfolg fand am 02.11.2023 das Symposium „Stadtentwicklung DURCH Sport - Vernetzt. Nachhaltig. Für alle.“ der TopSportVereine Metropolregion Hamburg e.V. in der Kühne Logistics University statt.

120 Vertreter aus Sportvereinen und Sportverbänden, Behörden und Verwaltung, sowie Akteure aus den Bereichen Stadtentwicklung und Quartiersmanagement folgten interessanten Impulsvorträgen und beteiligten sich an angeregten Podiumsdiskussionen.

Diese waren mit Andy Grote (Sportsenator), Christoph Holstein (Staatsrat Sport), Wolfgang Pollmann (Staatsrat der Behörde für Umwelt, Klima, Energie und Agrarwirtschaft), Daniel Knoblich (Vorstand des Hamburger Sportbunds), Christian Okun (Vorsitzender des Hamburger Fußballverbands) sowie mit den



Podiumsgespräch mit Christoph Holstein

Vorstandsmitgliedern der TopSportVereine, Ulrich Lopatta (Walddörfer SV) und Boris Schmidt (TSG Bergedorf) hochrangig besetzt.

Es bestand große Einigkeit, dass eine gute Vernetzung und Einbeziehung der Sportvereine in die Stadtentwicklungsplanung und Quartiersentwicklung essentiell ist. Die Hamburger Großsportvereine mit eigenen Sportanlagen betonten ihr Bestreben, die Energieverwendung z.B. durch Photovoltaikanlagen auf Sportstätten oder e-Ladestationen auf ihren Geländen aktiv mitzugestalten. Dafür brauche es aber eine Überarbeitung der rechtlichen Rahmenbedingungen (Sportrahmenvertragsflächen) sowie zusätzliche finanzielle investive Mittel (z.B. durch Umwidmung des Hamburger Förderprogramms Energie-Nothilfe Sport).

Ein spannender Austausch, der sicherlich auf vielen Ebenen fortgesetzt werden wird.

Mehr Infos unter
www.topsportvereine.de ■

GARANTIERT IMMER ZUM BESTEN PREIS



**Kommen Sie vorbei, spontan oder
mit Termin: fielmann.de/volksdorf**

Sehen Sie die gleiche Brille bis sechs Wochen
nach Kauf anderswo günstiger, unterbieten wir
das Angebot um 10 %.

**Mehr als 1000 x in Europa. Auch in Ihrer Nähe:
Hamburg-Volksdorf, Weiße Rose 10.**

Brille: Fielmann.



Unsere nächsten Heimspiele

3. Februar: Walddörfer SV – Lurup

17. Februar: Walddörfer SV – SVNA

2. März: Walddörfer SV – SV Eidelstedt

Männer – Frauen – Minis

U19 Regionalliga im Visier

In ihrer dritten Oberliga-Saison hat unsere 1. A (Jahrgang 2006) in der aktuellen Saison bislang wirklich einen beeindruckenden Lauf.

Im Sommer begann für fast alle Spieler des Kaders die Vorbereitung auf die neue Saison mit einer ereignisreichen Reise zum GothiaCup. Nach einer kurzen Pause folgte eine konzentrierte Vorbereitung, welche schon ein bisschen erahnen ließ,

was in der bevorstehenden Saison möglich sein könnte – es konnten alle Testspiele vor Saisonstart, teilweise gegen überregionale Gegner oder Herrenteams, gewonnen werden.

Der Saisonstart Anfang September gelang mit einem 4:0 in Lurup und die Zuversicht stieg, dass weitere Erfolg folgen könnten. Dass dies kein Selbstläufer wird hat der Pokal mit seinen eigenen Gesetzen gezeigt – die Niederlage in Pinneberg war dem Team sicher eine Warnung. Und diese scheint beim Team angekommen zu sein – es folgten ein 5:0 Auswärtssieg beim Nachbarn in Rahlstedt sowie ein souveränes 3:0 im Heimspiel gegen den stärksten Konkurrenten Victoria.

Aktuell führen die Jungs ungeschlagen (9 Siege und ein Unentschieden) mit einem Torverhältnis 53:6 Toren die U18 Oberliga auch vor ETV oder Niendorf an und haben ihr selbstgestecktes Ziel klar im Blick – der Walddörfer SV soll nächste Saison in der U19 Regionalliga spielen. Wir setzen alles daran die Tabellenführung bis zum Ende zu behalten und freuen uns über eure lautstarke Unterstützung bei den Heimspielen! Nur der WSV! ■ Uli Pingel



Neuer Sponsor für die 1. Frauen

Unsere 1. Frauen sind sehr erfolgreich in die neue Saison gestartet und behaupten sich in der Oberliga auf den oberen Tabellenplätzen. Sie freuen sich, mit dieser Saison das Fashion-Unternehmen LASCANA – Tochter der Hamburger Otto Group - exklusiv als neuen Sponsor gewonnen zu haben. Der Soft-Start des Sponsorings, bei dem die Frauen erstmalig die neuen Trikots präsentierten, fand am 26. November beim letzten Saison-Heimspiel im Allhorn statt. Das Team konnte dabei mit einem starken 4:0-Sieg gegen den SC Victoria punkten. Die offizielle Trikot-Übergabe mit weiterer Ausstattung (Trainingsanzug, Trainingsshirt und Stutzen) wird Anfang des Jahres noch im Walddorfer Sportforum erfolgen.



1. Frauen

LASCANA möchte sich aber nicht nur als Trikot-Sponsor präsentieren, sondern aktiv am Mannschaftsleben teilnehmen. Ein Höhepunkt ist der für Anfang 2024 geplante „Sponsor-Day“, bei dem die Spielerinnen die Möglichkeit haben, in die Fashion-Welt von LASCANA einzutauchen.

Die Entscheidung von LASCANA, die Frauenfußballmannschaft des Walddorfer SV zu unterstützen, spiegelt die wachsende Attraktivität des Frauenfußballs wider. „Frauenfußball wird für Zuschauer und Zuschauerinnen immer attraktiver

und hat ein enormes Potenzial für weiteres schnelles Wachstum. Für uns verkörpert Frauenfußball die ideale Mischung aus sportlicher Höchstleistung, Leidenschaft und Teamgeist. Darum sind wir stolz, ab sofort Partner der 1. Frauenfußballmannschaft vom Walddorfer SV zu sein“, betont Sarah Rissen, Head of Multi-Channel-Marketing LASCANA.

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit und wünschen tolle gemeinsame Erlebnisse auf dem Platz und darüber hinaus!



Walddorfer SV



Hamburg



**Schiedsrichter*in
GESUCHT!**

Angebot?

Anfänger werden kostenfrei ausgebildet, einschließlich der Lizenz-Gebühren. Für alle Spiele wird eine Aufwandsentschädigung gezahlt (BSA- Spesen)

Wie?

Interessenten melden sich bei Schiedsrichter-Obmann Joachim Haefker unter Tel.: 0151/14 46 81 56 oder per mail: Joachim.Haefker@walddorfer-sv.de

Früh übt sich

Die Nachfrage nach einem spielerischen Einstiegstraining im Fußball ist groß. Sowohl bei den Jungen, als auch bei den Mädchen erfreuen sich die G-Junioren (Jahrgang 2017/2018) großer Beliebtheit. Ganz neu wurde auf Initiative von engagierten Eltern nun im Herbst noch eine Trainingsgruppe **Minikicker** für Kinder der Jahrgänge 2019 und jünger gegründet. Hier geht es um eine erste Heranführung an das Fußballspielen, die Entwicklung von Ballgefühl, das Ausprobieren und vor allem Spaß auf dem Platz. Besonders hervorzuheben ist bei unseren Kindergruppen der große Einsatz der Eltern, die ihre Kinder nicht nur beim Training „abgeben“, sondern sich selbst aktiv einbringen – sei es beim Training oder in der Organisation. So geht Verein! ■



Erfolgreiche Teams

Status Quo bei der mC1

Wir, die mC1 vom Walddorfer SV, spielen seit diesem Jahr in der C-Jugend Oberliga Hamburg/Schleswig-Holstein und die Saison ist schon im vollen Gange. Nach der erfolgreichen Qualifikation freuten wir uns schon sehr auf die Spiele gegen die Mannschaften aus Kiel und Flensburg, aber auch gegen die anderen Oberligisten. Wir stehen auf den oberen Tabellenplätzen und mussten uns bei den bisherigen Spielen nur den Topteams vom THW Kiel und dem HSVH geschlagen geben.

Die Unterstützung seitens des Vereins, den Zuschauern und Fans ist überragend und wir freuen uns auf jedes weitere Heimspiel, welches wir vor dieser lautstarken Kulisse bestreiten dürfen. Bis hoffentlich bald in der Halle! Eure mC1

Mika Lieberherr, Oberliga Spieler aus der mC1

Moin, mein Name ist Mika Lieberherr. Ich bin 14 Jahre alt und spiele seit ungefähr fünf Jahren Handball und schon immer beim Walddorfer SV. Seit einem Jahr bin ich in der Hamburger Auswahl. Handball ist mein Lieblingssport, weil ich die Schnelligkeit des Sports gerne mag und es super viel Spaß macht im



Team zu spielen. Meine bisherigen Highlights waren unser Einzug in die Oberliga und das Spiel gegen den THW Kiel, weil die Stimmung super war und die Leistung auch gepasst hat. Mein persönliches Ziel für die Zukunft ist es, in der Bundesliga zu spielen.

1. Herren: Erfolgreicher Start trotz Herausforderungen

Unsere 1. Herren haben in der aktuellen Saison trotz einiger Widrigkeiten zu Beginn eine beeindruckende Leistung gezeigt. Nach der letzten Saison verzeichneten wir den Abgang von fünf wichtigen Spielern - eine große Herausforderung für das Team. Die Vorbereitung auf die neue Saison war dementsprechend schleppend. Aufgrund von Abgängen, Verletzungen und Urlauben gingen wir nicht ausreichend vorbereitet in die neue Saison und verloren das erste Saisonspiel deutlich.



Tel. 040 / 554 334 75

ZEIT ZU VERKAUFEN?

Gemeinsam zum Erfolg -
Mit mir als zuverlässige Partnerin

- Verkauf
- Vermietung
- Immobilienmediation
- Immobilienbewertung
- Verkehrswertgutachten



Farmsener Landstraße 193
22359 Hamburg-Volksdorf
www.glaesner-immobilien.de





1. Herren

Mit harter Arbeit und Einsatz gelang es dem Team danach jedoch, sich zu stabilisieren. Dabei halfen zwei altbekannte Neuzugänge und die Unterstützung der 2. Herren-Mannschaft. Sie konnten das Team verstärken und für frischen Wind sorgen. Nach diesen Veränderungen konnte die Mannschaft ihre Leistung von Spiel zu Spiel steigern und wir gewannen jedes einzelne Match. Nach dem Sieg gegen TH Eilbek, der im Vorfeld als Topfavoriten für den Aufstieg galt, stehen wir nun auf dem ersten Tabellenplatz.

Es ist unsere zweite Landesligasaison, und die Tatsache, dass wir uns auf dem ersten Platz befinden, zeugt von der Entschlossenheit und dem Teamgeist unserer Mannschaft. Der bisherige Verlauf der Saison zeigt, dass der 1. Herren des Walddörfer SV in der Handball-Landesliga zu den ernsthaften Wettbewerbern gehört und dass noch viele spannende Momente auf uns warten.

Ganz herzlich bedanken wir uns an dieser Stelle für die tatkräftige Unterstützung durch unsere Zuschauer, hier besonders die 1. Damen und die 2. Herren des Walddörfer SV. Wir haben uns über die Jahre einen großartigen Zusammenhalt aufgebaut und unterstützen uns alle gegenseitig. Das ist wirklich einzigartig im Amateursport! ■ *Niklas Jochimsen*

Unsere Minis – jetzt auch in Farmsen

Die Zukunft des Handballs liegt in den Händen unserer Minis. Rund 50 Jungen und Mädchen lernen in unseren Mini-Gruppen aktuell beim Walddörfer SV in Volksdorf spielerisch fangen und werfen, wobei der Spaß bei den Minis immer im Vordergrund steht. Auf Minispielfesten können die Kinder spielerische Situationen kennenlernen und schon mal zeigen, was sie können.

Seit November bietet unsere Handballabteilung auch eine Mini-Mixed-Gruppe am Standort in Farmsen an. Alle ballinteressierten Kinder der Jahrgänge 2015 bis 2018 können nun freitags in der Einfeldhalle beim Berufsförderungswerk (Marie-Bautz-Weg 9) beim Handball schnuppern. Meldet eure Kinder kurz per Mail an (handball@walddoerfer-sv.de).

Wir freuen uns auf euch! ■ *Johanna Petr*



BASKETBALL

Mein Team. Meine Familie.

„Egal, an welchem Abend in der Woche Du in die Halle kommst - Du wirst immer jemanden treffen, den Du kennst, und zwar in den meisten Fällen schon richtig lange kennst. Denn in unserer Abteilung bestehen die Erwachsenen-Teams in ihrem Kern aus Spielerinnen und Spielern, Trainerinnen und Trainern, die oft schon seit Mini- und Jugendjahren bei uns aktiv sind. Wer ab U16 schon in den Erwachsenen-Teams mittrainiert und daran denkt, wie es nach der Jugend weitergeht, wird, wenn es soweit ist, nicht in ein völlig fremdes Team kommen, in dem man niemanden kennt und sich fremd fühlt. Auch diejenigen, die während oder nach der Schulzeit ins Ausland gehen, woanders studieren, eine Ausbildung machen o.ä., kommen zu uns zurück - und knüpfen in der Regel genau da an, wo sie aufgehört haben. Gerade in den Erwachsenen-Teams zeigt

sich, dass selbst diejenigen, die gar nicht (mehr) in Volksdorf oder in der Nähe wohnen, ihrem Team treu bleiben.

Frisch geehrt vom Walddörfer SV ist Judith Wagner, derzeit Spielerin bei den 2. Damen (Stadtliga), denn vor 25 Jahren hat ihre Leidenschaft für das Basketballspielen sie zum Walddörfer SV gebracht. „Ich bin 1998 zum Walddörfer SV gekommen, weil ich schon immer Basketball spielen wollte und der Verein in der Nähe war. Geblieben bin ich auch nach



Verena & Judith

meinem Umzug nach Barmbek“, erzählt sie. Die heute 45-Jährige hat die meiste Zeit ihrer Basketball-Laufbahn bei den 1. Damen gespielt. „Das Schöne am Mannschaftssport ist, dass man immer wieder neue Mitspielerinnen jeden Alters kennenlernt. Mit einigen von ihnen verbindet mich inzwischen eine jahrzehntelange Freundschaft. Wir treffen uns regelmäßig auch unabhängig von Training und Spielen.“ Auch an nationalen und internationalen Turnieren nimmt Judith gemeinsam mit ihren Freundinnen gerne teil. So wie Judith geht es sehr vielen in unserer Abteilung.



Unsere aktiven Senioren - und wenn wir von Senioren sprechen, meinen wir Senioren! - sind im Alter von über 60 bis zum Teil über 80 Jahren seit vielen Jahrzehnten beim Walddorfer SV aktiv, und wer aus Altersgründen nicht mehr am wöchentlichen Training teilnehmen kann, kommt zumindest, soviel ist sicher, nach dem Training in die Kneipe dazu - aus Verbundenheit zu der Gemeinschaft.

Ob in einem Team und überhaupt in der Abteilung grundsätzlich die Harmonie stimmt, dazu gehört schon ein bisschen mehr - so vor allem ein aktiver Abteilungsvorstand, der sich um ein funktionierendes Basketball-Vereinsleben rund um Training und Spielbetrieb kümmert und der persönlich und sozusagen 24/7 ansprechbar ist für Trainer und Trainerinnen, für Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter. Und damit nicht genug: Mindestens ebenso wichtig für das Zusammengehörigkeitsgefühl ist die Organisation regelmäßiger Veranstaltungen, bei denen sich alle treffen: Inhouse-Turniere, Neujahrsturniere, Mini- und Jugendcamps, abteilungsinterne

Lauftreffs, Weihnachtsfeiern und vieles mehr. Die gute Atmosphäre in den Mannschaften und der Abteilung basiert nicht zuletzt auf engagierten Trainerinnen und Trainern, die die Teams zusammenhalten und gleichzeitig das gute Gefühl haben, vom Abteilungsvorstand Anerkennung und Unterstützung zu bekommen.

In einem Sportverein finden Mitglieder mehr als nur sportliche Aktivitäten - der Verein wird zur Heimat, einem Ort, an dem wir unsere Begeisterung für die beste Sportart aktiv mit anderen teilen können. Gemeinsame Trainingseinheiten, Spiele, Turniere und Veranstaltungen führen zu einer engen Verbundenheit, die nicht auf den Court begrenzt ist. Hier entstehen Freundschaften, die über den Sport hinausreichen, und jede*r trägt dazu bei, eine Atmosphäre von Zusammenhalt und Unterstützung zu schaffen. Der Sportverein wird somit zu einem wichtigen Teil des Lebens, der nicht nur den Spaß am Lieblingssport und an der Bewegung steigert, sondern auch emotionales Wohlbefinden und soziale Bindungen stärkt - und Raum für persönliche Entwicklung bietet, sei es als Trainer, Mitglied im Vorstand oder Organisator*in von Veranstaltungen. ■ *Silke Seibel*

Meine Stadt, mein Dorf, meine Apotheke.



Im Alten Dorfe 38 · 22359 Hamburg · Telefon: 040/603 44 16 · www.alteapothekevolksdorf.de



v.l.n.r.: Jürgen Sparr, Benni & Torben Tank, Lutz Ahnfeldt und Silke Haupthoff-Lau

VOLLEYBALL

Engagement & Leistung

DANKE für das Engagement

Diese Ehrung war verdient! **Lutz Ahnfeldt** ist bereits seit seinem 3. Lebensjahr Mitglied im Walddorfer SV. Nach kurzen Versuchen in den Bereichen Judo und Badminton, ist er seit 2009 Mitglied der Volleyball-Abteilung. Er ist dort wie viele andere durch die Ballschule von Elter Akay gegangen, hat verschiedene Teams durchlaufen und spielt aktuell bei den 1. Herren. Seit vielen Jahren ist er als Volleyballtrainer im Verein aktiv und engagiert sich in der Abteilungsorganisation – zunächst als Kassenwart und seit 2022 als stellvertretender Abteilungsleiter.

Auf der Ehrungsveranstaltung am 18.11.2023 wurde Lutz vom Aufsichtsrat für seine besonderen ehrenamtlichen Verdienste ausgezeichnet. Wir sagen DANKE!

Mehr Kompetenz beim Training



Mo Faharani ist Trainer unserer 1. Damen. Um seine Spielerinnen noch besser trainieren und erfolgreich begleiten zu können, hat er sich im Frühjahr 2023 entschlossen, die Trainer B-Lizenz zu erwerben. Im Zeitraum Anfang April bis Ende Juli waren alle Wochenenden und eine intensive Woche vor der Prüfung für die Ausbildung reserviert. Die Ausbildungsinhalte, Hospitation und Prüfungen wurden vom HVBV und durch kompetente Referenten aus

den Bereichen Sportmedizin, Scouting, Coaching, Psychologie und Trainingsmethoden begleitet und durchgeführt.

Mo's Motto lautet „Das Lernen hat kein Ende. Es gibt immer was Neues, das einen die Dinge aus einem anderen Blickwinkel sehen lässt. Ich freue mich dieses Wissen in meinem Training anwenden zu können.“ Und wir freuen uns, über dein Engagement und danken dir für deinen Einsatz!

Übrigens: Die Qualifikation wurde aus Mitteln des vereins-eigenen Leistungsförderungsfonds unterstützt – auch dafür DANKE!

Starke Leistungen in der Jugend

Unser Mitglied **Joost Mahnke**

(15 Jahre) spielt aktuell bereits bei den 1. und 2. Herren und trainiert fünf Mal pro Woche in seiner Lieblingssportart Volleyball. Beim Spiel um den Bundespokal fiel er im Oktober durch seine starken sportlichen Leistungen auf und wurde vom Bundestrainer zur Nachsichtung für die Jugendnationalmannschaft eingeladen. Insgesamt 20 Jungen und 20 Mädchen aus der gesamten Bundesrepublik wurden vom 11. – 17. November im Bundesleistungszentrum in Kienbaum bei Berlin gesichtet und durften ihre sportlichen Fähigkeiten unter Beweis stellen – eine spannende Erfahrung! Das Ergebnis war zu Redaktionsschluss noch offen, aber die Daumen sind gedrückt.



■ Torben Tank

Ein neues Clubhaus an der Berner Au!

Die Initiative ging von den neuen Tennismitgliedern aus, die im vergangenen Jahr von der TEGA zum Walddörfer SV gewechselt waren: Sie hatten die Idee, an der Tennisanlage Berner Au ein modernes, neues Clubhaus zu bauen – als Ort der Begegnung nach dem Sport. Geplant ist ein zweistöckiges Gebäude mit Umkleiden, Bartresen, Trainerraum sowie einer überdachten Terrasse mit Blick über die Tennisplätze. Entsprechende Bauplanung wurden vom Tennismitglied und Architekten Frank Müller entwickelt und vorbereitet.

Die Gesamtkosten für das Projekt wurden mit 452.000 € berechnet, von denen 206.000 € bereits durch erste Großspenden im Umfang von 160.000 € sowie die Spende der Architekten- und Ingenieursleistung im Umfang von 46.000 € eingebracht wurden.

Nach ausführlichen Beratungsgesprächen nahm der Vorstand den Vorschlag der Mitglieder auf und sagte seinerseits einen Anteil von 90.000 € durch den Verein sowie einen Zuschuss des Hamburger Sportbunds in Höhe von 49.000 € zu. Durch

eingepante Eigenleistung der Mitglieder beim Bau des Clubhauses sollen weitere 25.000 € finanziert werden. Der verbliebene Restbetrag von 82.000€ wird über weitere Spenden oder eine Umlage durch die Tennismitglieder finanziert.

Auf einer außerordentlichen Delegiertenversammlung am 27.09.2024 wurde das Projekt vorgestellt und die Realisierung inklusive des Finanzierungskonzepts von den Delegierten beschlossen.



Seit Oktober macht das Projekt schnell sichtbare Fortschritte: Das alte Clubhaus wurde abgerissen, Versorgungsleitungen gelegt, das Fundament gegossen, die Mauern hochgezogen, die Deckenplatte eingesetzt.

Ziel ist es, das Clubhaus bis zum Beginn der nächsten Tennissaison im Frühjahr fertigzustellen und in Betrieb zu nehmen.

Unterstützung gesucht!

Ein großer Dank gilt allen bisherigen Spendern! Auch weiterhin sind wir auf Spenden zur Finanzierung des neuen Clubhauses angewiesen. Für Geldspenden kann der Verein eine Zuwendungsbestätigung (Spendenbescheinigung) ausstellen.

Spendenkonto, Betreff: Clubhaus Berner Au, Hamburger Sparkasse, BIC HASPDEHHXXX, IBAN DE55 2005 0550 1217 1974 31 ■

ULTIMATE FRISBEE



Neu im Walddörfer SV

Ultimate Frisbee: das schnelle Spiel mit der Scheibe ist stark im Kommen und seit September 2023 auch im Walddörfer Sportverein angesagt. Als kontaktlose und sehr dynamische Mannschaftssportart kombiniert sie Elemente aus dem American Football, Basketball und Fussball. Präzise Pässe, schnelle Entscheidungsfindung und strategisches Denken bilden die Basis für dieses Spiel. Im Spiel stehen sich zwei Teams gegenüber. Ziel ist es, durch Zuwerfen der Scheibe das Spielfeld zu überqueren und in der gegnerischen Endzone zu fangen, wodurch ein Punkt erzielt wird. Klassischerweise spielt man Ultimate Frisbee auf Rasen 7 gegen 7. Aber auch im Sand lässt es sich gut spielen und so sind wir im vergangenen Jahr auf der Beachanlage an der Berner Au mit einem Workshop 5 gegen 5 gestartet. Die Begeisterung unter den Teilnehmern war groß, so dass die Sportart nun auch in die laufenden Sportangebote (Beitragsstufe 2) aufgenommen wurde.



Neben dem Training auf der Beachanlage an der Berner Au steht den Teilnehmern für die Wintersaison **samstags von 11:30 bis 13 Uhr** die **Sporthalle Berner Au** zur Verfügung.

Du bist zwischen **9 und 14 Jahre** alt und hast Lust, diese coole Sportart kennenzulernen? Dann komm gerne zu einem Schnuppertraining vorbei! ■

Erfolgreicher Saisonabschluss

Unsere 1. Schüler

Am 26.11. hatte unser Team 1. Schüler (U15) ihren letzten Spieltag und stieg erfolgreich in die Leistungsklasse auf.

Bereits vorher stand das Team als Meister der Regionalklasse 1 fest und steigt mit 17:3 Punkten in die höchste Hamburger Klasse, die Leistungsklasse, auf. Auch am letzten Spieltag konnte die Mannschaft in der Aufstellung mit Linus Wüst, Tim Ottlik, Marian Boger und Bennet Henzel absolut überzeugen. Das erste Spiel des Tages wurde mit 8:2 gegen die TTG 207 aus Ahrensburg gewonnen, das zweite Spiel sogar mit 9:1 gegen die erste Mannschaft vom FC St. Pauli.

Am Abend wurde der Erfolg gemeinsam mit der 1. Jungen (U19), die in ihrer Staffel dritter wurde, ausgiebig gefeiert.

Wir sind Hamburger Meister!

Im Turnier um die Hamburger Meisterschaft des Hamburger Tischtennisverbands konnten Linus Wüst und Maryan Boger - beide 10 Jahre alt - am 09. Dezember im Leistungszentrum Niendorf punkten. Im gemeinsamen Halbfinale musste sich Maryam geschlagen geben - Linus trug im Finale den Sieg davon und wurde verdient Hamburger Meister in seiner Altersklasse. Wir gratulieren!

Ehrung für Jörg Sander

Bei der Ehrungsveranstaltung am 18.11.2023 wurde unser Abteilungsleiter, Jörg Sander, für seine besonderen ehrenamtlichen Verdienste für die Tischtennisabteilung des Walddorfer SV gewürdigt. In seiner Laudatio hob Tilman Rückert hervor, dass Jörg sich sowohl um die finanzielle Ausstattung als auch um die systematische Leistungsförderung der Jugend besonders verdient gemacht hat. Wir sagen DANKE! ■



Ehrung von Jörg Sander



Siegreiche 1. Schüler



Linus Wüst ist Hamburger Meister

FAHRSCHULEN SUTT

LOSLEGEN. ABFAHREN. DURCHSTARTEN.

BESCHLEUNIGEN MIT KLASSE B+BE

ABFAHREN MIT DEN KLASSEN A

Eulenkrugstr. 25
22359 Hamburg
TEL 040 – 6039171
Wir bringen Dich lächelnd in Fahrt !

Wolfgang Kucklick: Ein Leben für die Leichtathletik

Wolfgang Kucklick, Gründervater und langjähriger Leiter der Leichtathletikabteilung, zeitweise Teil des Vorstands sowie Ehrenmitglied des Walddörfer SV, ist am 08. November 2023 im Alter von 89 Jahren verstorben. Kaum ein anderer prägte die Geschichte der Hamburger Leichtathletik so stark wie er.

Die Leichtathletik begleitete ihn ein Leben lang. In seiner aktiven Zeit war er mehr der Universal-Leichtathlet. So startete er im Mehrkampf, sprintete, sprang und warf ganz erfolgreich. Stolz war er immer auf den Gewinn der Hamburger Meisterschaft 1958 im Weitsprung.



Im Jahr 1961 beteiligte er sich maßgeblich an der Gründung einer eigenständigen Leichtathletikabteilung innerhalb des Walddörfer SV (bis dahin Teil der Turnabteilung) und prägte die Abteilung von 1962 bis 2009 als Abteilungsleiter. Mehr als 40 Jahre stand er selbst als Trainer auf dem Sportplatz.

SAVE-THE-DATE: Lions-Osterlauf 2024

Auch 2024 organisiert der Lions-Club Volksdorf gemeinsam mit dem Walddörfer SV, der Freiwilligen Feuerwehr und dem Museumsdorf Volksdorf am Ostersonntag wieder den beliebten Osterlauf im Allhorndieck. Am 30.03.24 geht es ab 13:30 Uhr für Jung und Alt mit verschiedenen Distanzen zum Laufen und Walken los.

Alle Laufbegeisterten sind herzlich eingeladen, die Sportschuhe rauszuholen und mitzulaufen!
... und natürlich im Anschluss an die Siegerehrung gemeinsam auf der großen Pferdewiese das Osterfeuer zu genießen!

Mehr Infos unter www.walddoerfer-sv.de ■



Wolfgang Kucklick

Foto: G. von der Geest

Auf seine Initiative hin schlossen sich am 1. Januar 1970 die Leichtathletik-Abteilungen des Walddörfer SV, des Farmsener TV, Hoisbütteler SV und TSV Sasel zur LAV Hamburg-Nord zusammen. 1977 wurde Kucklick Präsident des Hamburger Leichtathletik-Verbandes und stand bis 1992 an der Verbandsspitze. Die Nachwuchsförderung und die Weiterentwicklung von Breitensport waren ihm neben dem Leistungssport ein besonderes Anliegen.

So gehörte er zu den Initiatoren des Volksdorfer Silvesterlaufes „Rund um die Teichwiesen“, der 2023 zum 38. Mal das Sportjahr im Norden beschlossen hat. Auch der Hanse-Marathon, eines der größten Lauf-Events im Norden, ging 1986 auf die Initiative von Kucklick zurück und wurde von ihm als Veranstaltungsleiter über viele Jahre mit großem Erfolg organisiert.

Wolfgang Kucklick war Ehrenringträger des Hamburger Leichtathletik Verbands. 1992 zeichnete ihn der DLV (Deutscher Leichtathletik-Verband) mit dem Carl-Diem-Schild (heute DLV-Ehrenschild) aus.

Über den Tod hinaus wird Wolfgang Kucklick einen Ehrenplatz in der Sportgeschichte der Hansestadt einnehmen. Der Walddörfer SV ist Wolfgang Kucklick für sein großes Engagement und seine Verdienste für den Vereinssport zu großem Dank verpflichtet – er hat Generationen von Sportlern erfolgreich und nachhaltig für die Leichtathletik begeistert! ■



Disco-Training

So macht das Training im Studio noch mehr Spaß! Im Herbst hat unser Studio-Team seine Disco-Trainings wiederaufgenommen. Jeweils am letzten Freitag im Monat können sich unsere Mitglieder bei ihrem Training ab 19 Uhr über coole Beats, stimmungsvolle LED-Beleuchtung und eine ganz besondere Atmosphäre freuen. Das Angebot wird nicht nur von unseren jüngeren Studiomitgliedern gut angenommen.

Auch im ersten Quartal 2024 sind noch weitere Termine geplant: **26.01.**, und **23.02.2024**.

Indoor-Cycling

Unsere Indoor-Cycling-Kurse erfreuen sich gerade während der Wintermonate großer Beliebtheit. Aus diesem Grund haben wir auch in diesem Jahr wieder zusätzliche Angebote für die Wintersaison eingerichtet:



- Montag: 18:00 bis 19:00 Uhr mit Homay
- Donnerstag: 18:00 bis 19:00 Uhr mit Homay
- Freitag: 19:00 bis 20:00 Uhr mit Janita
- Sonntag: 11:00 bis 12:00 Uhr mit Marcus

Wir wünschen allen Teilnehmern viel Spaß beim Radeln!

Schon gesehen? Wir haben unsere Indoor-Cycling-Räder gegen modernere Gerät ausgetauscht. Einfach mal ausprobieren! ■

Versammlung Studiomitglieder

Bislang konnten unsere Studiomitglieder ihr Mitbestimmungsrecht im Verein über die Versammlung der allgemeinen Angebote (alle Angebote im Beitragsstufensystem) geltend machen und dort ihre Vertreter für Delegiertenversammlung wählen. Nach der Satzungsänderung auf der Delegiertenversammlung am 26.03.2023 (s. S. 8) wird es für unsere aktuell Studiomitglieder am **19.02.2024 um 18:30 Uhr** im **Gym 3** eine eigene Versammlung geben, auf der studiorelevante Themen besprochen und Vertreter für die Delegiertenversammlung am 07.04.2024 gewählt werden. Alle Studiomitglieder sind herzlich eingeladen!

EHRIG
ZWEIRADHAUS GMBH

E-Bike Spaß

**ob uphill
oder downhill**

www.ehrig24.de

Fahrräder und Ersatzteile
Claus-Ferck-Str. 39
22359 Hamburg-Volksdorf
Tel. 040 603 45 01

Pedelec und E-Bike
Eulenkugstr. 76
22359 Hamburg-Volksdorf
Tel. 040 307 44 111



Yoga

Am Samstag, den **10. Februar 2024** veranstaltet der Walddörfer SV wieder seinen beliebten **Yoga-Tag**. Bereits zum siebten Mal können Mitglieder und Nichtmitglieder an diesem Tag Yoga erleben oder einfach mal ausprobieren.

Neben gängigen Kursformaten bieten die Yoga-Lehrer des Vereins unterschiedlichste Stile und Unterrichtsformen. Sowohl An-

fänger als auch Fortgeschrittene sind herzlich eingeladen, in entspannter Atmosphäre Yoga zu genießen und zu erleben.

Auch dieses Mal wird es wieder eine Yoga-Lounge geben. Hier bietet sich Raum für den gemeinsamen Austausch untereinander und bei Tee und kleinen Snacks können Kräfte wieder aufgetankt werden.

Für die Teilnahme an den einzelnen Angeboten ist jeweils eine Online-Anmeldung vorab erforderlich. Weitere Informationen und Anmeldung ab dem 03.01.2024 unter www.walddoerfer-sv.de/workshops/

Wir wünschen allen Teilnehmern einen tollen Yoga-Tag! ■



Yoga auf dem Stuhl

Unser Sportangebot „Yoga auf dem Stuhl“, das wir im vergangenen Jahr zunächst als Workshop durchgeführt hatten, wurde so gut angenommen, dass wir es im Dezember in unsere laufenden Yoga-Angebote aufgenommen haben. Der Kurs, der jeden **Donnerstag von 14:45 bis 15:45 Uhr** von Hannelene Fleitmann im großen Saal des Walddörfer Sportforums angeboten wird, steht damit allen Mitgliedern der Beitragsstufe 4 offen. Eine Online-Registrierung über unsere Website ist erforderlich und jeweils vier Tage im Voraus möglich.

NEU: Workshop „Stressfreier durch Achtsamkeit“



Wer kennt es nicht: Von einem Termin zum nächsten hetzen, am besten mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen, dann Feierabend. Volle Straßen, volle U-Bahnen - endlich Zuhause. Doch auch da bleibt kaum Zeit zum Durchatmen: Familie organisieren, Hausaufgaben erledigen, aufräumen, kochen ... Mit der äußeren Welt dreht sich auch unsere innere Welt immer schneller: Ein Aus-Knopf fehlt. Was bleibt ist das Gefühl, sein Leben mehr zu erledigen als zu erleben.

Der Walddörfer SV hat nun einen Workshop „Stressfreier durch Achtsamkeit“ in sein Programm aufgenommen. Über vier Termine vermittelt unsere Trainerin Nadine Meyer Techniken, um dem stressigen Leben mit mehr Leichtigkeit und Freude begegnen zu können. Es erwartet sie ein Mix aus unterschiedlichen Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Liegen und Bewegen. Daneben erkunden wir durch unterschiedliche Übungen, wie Achtsamkeit hilfreich im Alltag eingesetzt werden kann. Vorerfahrungen sind nicht nötig. Einfach mal ausprobieren! ■



Bernot

Praxis für Chinesische Medizin

Jetzt
Termin
buchen!

Ihre Experten bei Schmerzen und chronischen Beschwerden

Akupunktur · Pflanzenheilkunde · Tuina-Massage

WIR BERATEN SIE GERNE!

- TCM-Schmerzbehandlung
- TCM-Orthopädie
- TCM-Allgemeinmedizin
- TCM-Gynäkologie
- TCM-Dermatologie



Praxis für Chinesische Medizin Bernot
Jasmin und Johannes Bernot, M.Med (GXUCM)
Heilpraktiker
Kattjahren 1c · 22359 Hamburg
Tel: (040) 359 85 168 · www.praxis-bernot.de



Judo

2. Dan für Trainer Michael Karschau

Eigentlich hatte die Dan-Prüfung für unseren Judo-Trainer Michael Karschau schon 2022 stattfinden sollen. Im Frühjahr hatte er in Köln an der Sporthochschule erfolgreich die Trainer-B-Lizenz erworben und sich für die Dan-Prüfung Ende 2022 vorbereitet. Aber ausgerechnet sein Partner für den Prüfungsteil „Kata“ fiel aus.

Dankenswerterweise konnte unser Trainer Thomas von Appen einspringen, damit am 16.06.2023 mit dem Nachholtermin für die Prüfung zum 2. Dan alles klappte. Wir freuen uns, Michael als einen weiteren höheren Dan-Träger in unseren Reihen zu begrüßen und gratulieren herzlich. ■ Robert Röber



Verein aktiv mitgestalten! Am **22.01.** findet um **19 Uhr** im **Sportforum Konferenzraum 1** erstmals eine übergreifende **Versammlung für unseren Sportbereich Kampfkunst** statt. Mitglieder aus den Sportarten Aikido, Haidong Gumdo, Judo, Karate, Krav Maga, Kobudo und Thai Boxen sind herzlich eingeladen, gemeinsame Themen zu besprechen und Delegierte für die Delegiertenversammlung am 07.04.2024 zu wählen.

Thai Boxen

Neues Kursangebot in Farmsen

Seit vielen Jahren unterrichtet unser Trainer Peyman Mahmodi Thai-Boxen in verschiedenen Kursen in Volksdorf und hat in der Zwischenzeit schon eine richtige Fan-Community. Beim Thaiboxen wird der ganze Körper eingesetzt und sowohl Kraft als auch Ausdauer trainiert. Diese Kampfkunst eignet sich daher gleichermaßen für alle, die sich einfach mal richtig auspowern wollen oder eine effektive Selbstverteidigung suchen.

Seit Anfang Dezember bietet Peyman jeden Montag auch einen **Thai-Boxen** in der Sporthalle Marie-Bautz-Weg 15 in **Farmsen** an. Der Kurs von **18:30 – 19:45 Uhr** richtet sich an Jugendliche zwischen 10 und 15 Jahren, der Kurs von **19:45**



bis 21:00 Uhr für Jugendliche ab 16 Jahren – jeweils für Anfänger und Fortgeschritten. **Es gibt noch freie Plätze. Kommt gerne mal zu einer Schnupperstunde vorbei.** ■



Workshop Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

Aufgrund der großen Nachfrage bieten wir im ersten Quartal an zwei Samstagen wieder unseren nächsten **Workshop Selbstverteidigung für Mädchen (ab 16 Jahren) und Frauen** an. Jeweils von 15:00 – 18:00 Uhr vermittelt unser Trainer André Stöckel effektive Techniken sich selbst in kritischen Situation auch ohne großen Kräfteinsatz zu behaupten. Termine siehe www.walddoerfer-sv.de

Ab ins Wasser

Unser Sportbereich Schwimmen hat sich im letzten Jahr vergrößert und breiter aufgestellt.

Schwimmschule

Neben unseren regelmäßigen **Anfängerkursen** im Bereich der Schwimmschule für Kinder haben wir jetzt weitere Workshops für das **Bronze- und Silber-Abzeichen** ins Programm aufgenommen.

Erstmals haben wir im vergangenen Herbst einen Workshop **Schwimmschule für Erwachsene** durchgeführt. In einer kleinen Gruppe werden dort nach einer ersten Wassergewöhnung Grundlagen des Schwimmens vermittelt und Schwimmprüfungen abgenommen. Der nächste Workshop startet am 06.03.2024.

Techniktraining

Außerdem bieten wir für sichere Schwimmer auch weiterhin regelmäßig Workshops zur Verbesserung ihrer Schwimmtechnik an. Unsere lizenzierten Schwimmtrainer vermitteln die Technik des Kraulschwimmens sowie der anderen Schwimm-



Glückwunsch an Moses und Mohammad zum erfolgreichen Schwimmabzeichen...

lagen. Die Teilnahme an unseren zeitlich befristeten Workshops steht auch Nichtmitgliedern offen.

Aus einem dieser Erwachsenen-Workshops hat sich im Herbst eine feste Schwimmgruppe entwickelt, die auch weiterhin regelmäßig unter Anleitung trainiert.

Leistungsschwimmen

Auch unsere regelmäßigen Schwimmgruppen haben Zuwachs bekommen. Viele neue Kinder sind in der Walddorfer SV eingetreten und haben eine neue, ihrem Leistungsniveau entsprechende Gruppe gefunden. Diese Trainingseinheiten für Kinder und Jugendliche finden auch in unserem Schwimmbad in Farmsen statt. Es wird gemeinsam trainiert und sich auf Wettkämpfe vorbereitet.

Freies Schwimmen

Erwachsene Mitglieder der Beitragsstufen 4 und 5, die selbstständig trainieren möchten, haben montags von 21 bis 22 Uhr sowie mittwochs von 18:15-19:15 Uhr und 19:15-20:15 Uhr in unserem Schwimmbad in Farmsen dazu die Möglichkeit. Voraussetzung ist eine Anmeldung zum jeweiligen Termin über unsere Schwimm-Website („Präsenz Kurs buchen“), damit alle Schwimmer ihren Platz haben und auch die Aufsicht weiß, wer kommt. ■ Sandra Krenke

DR. KARL-HEINZ BELSER
 Rechtsanwalt
 Fachanwalt für Erbrecht
 Fachanwalt für Steuerrecht



Erbrecht
 Testament, Erb- und Ehevertrag, General- und Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuung, Erbauseinandersetzung, Testamentsvollstreckung, Nachfolgeplanung, Familiengesellschaften

Steuerrecht
 Steuerberatung, Steuererklärungen, Einspruch und Klage, Steuerstrafverfahren, Selbstanzeigen

Wirtschaftsrecht
 Beratung und Vertretung von kleinen und mittelständischen Unternehmen

Kattjahren 6 Telefon 040 / 730 811 811
 22359 - Hamburg-Volksdorf Fax 040 / 730 811 899
 direkt am Volksdorfer Markt E-Mail belser@ra-belser.de

www.ra-belser.de

AUFWÄRMEN VOR DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG IST AUCH BEI UNS WICHTIG.




MUSEUMSDORF VOLKSDORF
 ERLEBEN | GESTALTEN | ERHALTEN

Bei uns kann man altes Handwerk erleben – oder ausprobieren bei einem unserer Kurse.

www.museumsdorf-volksdorf.de

Hamburger Tanzfestival 2024

Nach dem erfolgreichen Auftakt im Mai 2023 steht für unsere Turniertänzer am **20./21.04.2024** das **2. Hamburger Tanzfestival** mit den Masterturnieren der Klassen D-S (Standard und Latein) an. Das Turnier wird auch dieses Mal wieder von der Veranstaltungsgemeinschaft der Tanzsportabteilung des Walddorfer SV Hamburg, der Tanzsportabteilung des TSV Glinde sowie dem Tanzsportclub Casino Oberalster organisiert und ausgerichtet. Im Walddorfer Sportforum starten am Samstag die Master S-Klassen und am Sonntag die Master B und A-Klassen. Zuschauer sind herzlich willkommen! ■



Am **17.02.2024** findet im Walddorfer Sportforum unsere nächste **Tanzparty** mit DJane Denise L' statt. Tanzbegeisterte können sich auf einen bunten Mix aus Standard, Latein und natürlich Discofox freuen!

Line Dance Party: Es geht weiter!



Als wir im Walddorfer SV mit Line Dance begonnen haben, ahnten wir nicht, in welche Subkultur wir uns hineinbewegen. Als Freizeitbeschäftigung und Sport begonnen, haben sich durch gemeinsame Erlebnisse und Partys sowie auch durch

Reisen deutschland- und europaweit Verbindungen ergeben. Diese spornen immer wieder zum weiteren Lernen an und machen einfach Spaß! Alles passiert im Kreise netter Leute, die das Hobby des gemeinsamen Tanzens lieben. Inzwischen ist der Line Dance im Country Music Catalan Style fester Bestandteil im Programm des Walddorfer SV.

Nach dem großen Erfolg unserer ersten Line Dance Party im April 2023 steht nun am **08.06.2024** unsere nächste **Line Dance Party** im **Walddorfer Sportforum** an. Wir freuen uns sehr für diese Party den in der Szene beliebten **DJ Richard** aus den Niederlanden gewonnen zu haben. Highlight ist darüber hinaus ein Workshop mit dem Schweizer **Choreografen Fabian Müller**.

Freut euch auf eine tolle Party! Tickets ab sofort unter www.walddoerfer-sv.de. ■

Folklore: Neue Gruppe Gesellschaftstanz

Tanzen tut gut, tanzen hält fit und ist gesellig. Kurz gesagt: Tanzen ist die beste Medizin und bringt in der Gruppe erst richtig Spaß. Zu schöner Musik werden verschiedene Tänze einstudiert - mal wird im Kreis getanzt, mal ähnelt es dem Line Dance, mal tanzt man für sich. Aber egal was getanzt wird, es ist einfach zu erlernen und man benötigt keine Vorkenntnisse. Jeder kann mitmachen und im Gegensatz zum Paartanz benötigt man hier keinen Partner.

Aufgrund der großen Nachfrage unserer Mitglieder haben wir Anfang November jeweils **mittwochs von 15:00 bis 16:00 Uhr** im Walddorfer Sportforum eine zweite **Tanzgruppe**



Gesellschaftstanz eingerichtet und freuen uns auf viele Tanzbegeisterte! ■



Tag des Tanzes und mehr

Die Vielfalt der Tanzangebote im Walddörfer SV ist groß. Sie reicht von Tänzen der Welt (Folklore, Line Dance, Flamenco und Orientalischem Tanz) über Rock'n'Roll und Latin Dance bis hin zu Modern, HipHop und Breakdance.

Lerne am **27.01.24** beim **Tag des Tanzes** unsere verschiedenen Dance-Angebote kennen und entdecke bei kurzen Schnupperkursen deinen Lieblingsstil. Erlebe die Vielfalt bei unserer **Dance Show „Old meets New – 100 Jahre Walddörfer SV“** am **21.04.24**. Oder lass dich am **05.05.2024** bei unserer **Ballettaufführung** von unseren Balletttänzerinnen verzaubern. ■



Einladung zur **Versammlung Dance**
am **27.01.2024** um **17:15 Uhr** im **Saal 1**



Chantal Janine Wüst

Seit September 2016 unterrichtet Chantal im Walddörfer Sportverein Hip Hop und Modern Jazz. Für die Bühnentänzerin und Tanzpädagogin bedeutet Tanz „nicht allein das Erlernen bzw. Unterrichten von Choreographien. Es geht darum, seinen Körper und dessen Möglichkeiten zu erfahren, zu schauen wo die eigenen Grenzen liegen, Techniken zu erlernen und gleichzeitig Künstler zu sein, ohne Worte Geschichten malen und erzählen zu können.“ Neugierig geworden? Dann komm gerne zu einer Schnupperstunde!



dieKate
www.Kunst-Kate-Volksdorf.de
Eulenkugstraße 60-64
Tel.: 040 609 50 616

Konzerte Laden Kurse u.a.m.

TRAMPOLIN



Trampolin-Team mit Michael Schilling, Marcel Reimers & Ehepaar Kammer

DANKE für ein neues Großtrampolin

Trampolin-Springen erfreut sich im Walddörfer SV einer großen Nachfrage. Die Breitensportgruppe und Leistungsgruppen trainieren mit ihrer Trainerin Steffi Aussum zwei bzw. sogar drei Mal die Woche in der großen Sporthalle an der Berner Au. Die Turnerinnen aus der Leistungsgruppe treten regelmäßig bei Wettkämpfen an und erreichen dort immer wieder Treppchenplätze, die zu Höherem anspornen.

Dank großzügiger finanzieller Unterstützung konnte der Walddörfer SV nun im Oktober ein neues Großtrampolin erwerben. Möglich wurde der Kauf aufgrund einer Unterstützung durch einen Betrag von 4.000 € aus dem Zweckertragssparen der HASPA und einer großzügigen Spende des Ehepaars Kammer.

„Kinder in Bewegung zu bringen ist uns ein großes Anliegen.“, so Michael Schilling, Filialdirektor der HASPA Volksdorf, bei der



eher symbolischen Scheckübergabe, die am 27.11.2023 während des Trainings in der Sporthalle an der Berner Au stattfand. „Wir freuen uns sehr, dass wir mit den Erträgen aus dem Lotteriesparen so wichtige Projekte unterstützen können.“

Nun kann noch fleißiger trainiert werden und die nächsten Wettkämpfe können kommen!

Unser Trampolin-Team ist begeistert! Herzlichen Dank! ■

RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK

Wissen weitergeben

Während unsere Leistungssportlerinnen drei Mal pro Woche ihr intensives Training in der Rhythmischen Sportgymnastik bei Sylvia Lopatta und Jessica Krüger absolvieren, gibt es viele Kinder, nur einmal in der Woche in der Breitensportgruppe trainieren.

Diese Gruppen werden durch Gymnastinnen der Leistungsgruppe angeleitet, die hier ihr Wissen weitergeben und gleichzeitig wichtige pädagogische Erfahrungen sammeln. Die Nachwuchs-Trainerinnen vermitteln den Mädchen der verschiedensten Altersstufen die körperlichen Grundtechniken der rhythmischen Sportgymnastik und - je nach deren Möglichkeiten im Bereich des



Auftritt bei der Sportschau

Breitensports - verschiedene, einfachen Gerätetechniken mit Ball, Seil, Keulen, Band und Reifen. Sie erarbeiten kleine Grup-

penchoreographien zu ausgesuchten Musiken, die bei Gelegenheit auch auf einer Sportschau, dem Stadtteilfest oder der eigenen Weihnachtsfeier gezeigt werden können.

Im September haben unsere fleißigen Nachwuchs-Traineeinnen eine Inhouse-Schulung von Nadja Lopatta erhalten und sind nun noch versierter und sicherer in der Gestaltung und Durchführung ihrer Unterrichtseinheiten. Inhalte waren eine kurze Einführung zu den Strukturen des Walddorfer SV, der didaktische Aufbau von Trainingseinheiten, die Entwicklung von Choreographien (inkl. Ausschuchen und ggf. Schneiden passender Musik), Umgang mit den Kindern und Eltern, Verhalten bei Verletzungen und vieles mehr.

Wir freuen uns sehr, dass wir diese engagierten jungen Mädels in unseren Reihen haben und auch unter den Eltern immer wieder einsatzbereite, engagierte Mütter finden, die unsere Sportart nach Kräften dort unterstützen, wo wir dringend Hilfe brauchen (z.B. als Helfer im Training, als Kampfrichter, als



Wichtige Termine

09. oder 10.03.24	Hamburg-Cup bei HSV BU
04.05.24	Regio-Cup in Sandbach
15. und 16.06.24	Deutschland-Cup Einzel und Gruppe in Sersheim

Begleitung bei Wettkampffahrten oder bei der Organisation/ dem Aufbau bei Wettkämpfen sowie Feiern aller Art).
So geht Verein! ■ Sylvia Lopatta

Feuerwerk der Turnkunst

EUROPAS ERFOLGREICHSTE TURNSHOW

So., 28.01.2024, 14 & 19 Uhr
Barclays Arena
HAMBURG

TICKETS & INFORMATIONEN

Tickets zwischen 24,00 € und 69,00 €, zzgl. Vorverkaufsgebühr
VTF-Sportbüro GmbH · Schäferkampsallee 1 · 20357 Hamburg
(040) 41908 - 273 · www.vtf-hamburg.de
Sitzplatzgenaue Online-Buchung: www.feuerwerkderturnkunst.de
Bestellhotline (01806) 57 00 56



Bastle dir eine Bewegungsuhr

Tick - tick - tick: für jede Stunde zeigt die Bewegungsuhr eine andere Übung an.

12 Stunden - 12 Bewegungsübungen: Hampelmann, Rolle, Einbeinstand, Kniebeuge und vieles mehr.

Die Uhr gibt es als Download auf unserer Kinderturn-Website unter „Spielen, basteln, singen“. Schneidet euch die Uhr und den Uhrzeiger aus, befestigt



den Zeiger an der Uhrscheibe und schon geht es los.

Ihr könnt euch über den Tag jede Stunde eine neue Übung vornehmen, oder ihr spielt in der Gruppe, dass einer den Zeiger dreht und alle Mitspieler die angezeigte Übung turnen.

Viel Spaß dabei! ■
Euer Kinderturn-Team

Illustrationen: Freepik

Verstärkung gesucht!

Zur Erweiterung unseres Teams und zum Ausbau unserer stark nachgefragten Kurse suchen wir dringend **Trainer*innen für das Kinderturnen** am Nachmittag, 16:00 bis 18:00 Uhr, Altersgruppe 3 - 4 Jahre und/oder 4 - 6 Jahre. Es geht um den Aufbau neuer Kurse und Vertretung bestehender Kurse, Tag und Uhrzeit, nach Absprache.

Voraussetzung: Du hast Spaß und Freude am Umgang mit Kindern, besitzt eine Übungsleiterlizenz oder einen Gruppenhelferschein (eine Ausbildung zur Übungsleiterin unterstützt der Verein), bist mindestens 18 Jahre alt, und vertraut mit dem Aufbau von Sport- und Schulgeräten.

Interessiert? Dann schick uns eine kurze Bewerbung per Email an kinderturnen@walddoerfer-sv.de.



Unser Kinderturn-Team

SAVE-THE-DATE

Freut euch auf folgende tolle Kinder-und Familien-Events:

- 18.02.24 **Kinderfasching** im Walddörfer Sportforum mit Spiel, Tanz und ganz viel Spaß!
- 22.06.24 **Kindersommerfest** Achtung: In unserem Jubiläumsjahr feiern wir unser Kindersommerfest im Rahmen unseres großen Vereinsfests an der Berner Au. Wie immer erwarten euch dort unsere Hüpfburg, Mitmachstationen und kleine Stärkungen

Alle Infos findet ihr rechtzeitig auf unserer Website!





Neuer Rekord beim Kistenklettern

Das Kistenklettern ist beim jährlichen Volksdorfer Stadtteilfest seit vielen Jahren eine der beliebtesten – und herausforderndsten Mitmachstationen. Mit Matten, Seilen und Gurten durch unser Kletterteam gesichert, müssen Getränkeboxen entgegengenommen (ggfs. gefangen) und aufeinandergestapelt werden, wobei man immer auf die jeweils höchste Kiste klettert – so lange bis der Turm wackelt und schließlich umfällt (und das Kletterkind sicher im Gurt abgeseilt wird).

Über viele Jahre lag der Rekord beim Kistenklettern auf dem Stadtteilfest bei 23 Kisten. Doch beim letzten Stadtteilfest wurde der Rekord geknackt: der 13-jährige Levi schaffte es, 24 (!) Kisten aufeinanderzustapeln bis der Turm schließlich in sich zusammenbrach. Bei einer Kistenhöhe von 30 cm sind das stolze 7,20 Meter! Eine tolle Leistung! Wir gratulieren herzlich!

PS: Bei der Gratulation auf der Bühne verriet uns Levi, dass er im Walddorfer SV längere Zeit beim Klettern mitgemacht hat und aktuell in der Jugendtheatergruppe aktiv ist. ■

BUCHSTABEN ERÖBERER



KINDERSCHUHE



- Große Auswahl Gr. 19-42
- Beratung und Vermessung
- Schuhe nach WMS
- Orthopädischer Kinderfuß Check



Orthopädeschuhtechnik & Schuhe für Kinder und Erwachsene
Hagener Allee 5 · 22926 Ahrensburg · Tel 04102-2180205
www.laufgut-paulig.de [f laufgutpaulig](https://www.facebook.com/laufgutpaulig)
Mo-Fr 09.30 - 18.30 Uhr, Sa 09.30 - 14.30 Uhr



BUCHHANDLUNG
J.v. Behr

BUCHER · SPIELZEUGKABINETT · E-BOOKS · FILME

Im Alten Dorfe 31 | 22359 Hamburg Volksdorf
040 · 6 03 12 86 | Fax 040 · 6 03 83 43
info@buecher-behr.com | www.buecher-behr.com



Der gestiefelte Zauberlehrling

Märchen und mehr

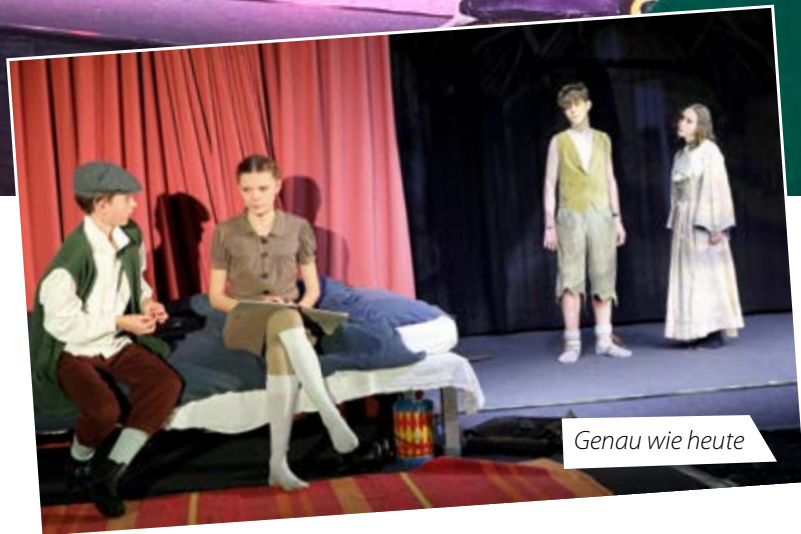
Kinder- und Jugendtheater gibt es im Walddörfer SV bereits seit 1967 und jedes Jahr – mit Ausnahme der Pandemie – wird das traditionelle Weihnachtsmärchen aufgeführt, auf das sich die Familien in den Walddörfern schon lange im Voraus freuen.

Zauberhaftes Weihnachtsmärchen

Auch 2023 läutete das Weihnachtsmärchen „Der gestiefelte Zauberlehrling“ im Sportforum für viele Familien am 1. Adventssonntag (und für zahlreiche Schulklassen am darauffolgenden Montag bei den zwei Schulvorstellungen) die Adventszeit ein. Der Kindergruppe um den Theaterpädagogen Peter McMahon ist es wieder gelungen, ein bezauberndes Stück auf die Bühne zu bringen. In ihm wurde das bekannte Märchen „Der Zauberlehrling“ von Johann Wolfgang von Goethe mit dem Märchen „Der gestiefelte Kater“ auf interessante und unterhaltsame Weise miteinander verquickt. Das Stück wurde von Peter McMahon selbst geschrieben und gemeinsam mit den Kindern in der laufenden Theaterarbeit entwickelt. Das Publikum war begeistert!

Jugendtheaterstück „Genau wie heute“

Erstmals kam im vergangenen November auch ein Stück der Jugendtheatergruppe zur Aufführung. In dem Stück „Genau wie heute“ erfährt der 11-jährige Joshua, der bei seiner Oma zu Besuch ist und der eigentlich nur in Ruhe seine Kriegsspiele auf dem Computer spielen möchte, von dieser, was damals im Nationalsozialismus wirklich geschah. Die Geschichte, mit ihren ineinander verwobenen Ebenen von Gegenwart, Nationalsozialismus und Mittelalter, wurde von Peter McMahon bereits 2013 mit Jugendlichen entwickelt und nun mit unserer Jugendtheatergruppe im Walddörfer Sportverein neu erarbeitet.



Genau wie heute

Zivilcourage und das Erinnern der Gräueltaten des Nationalsozialismus bleiben auch in unserer Zeit wichtig und wurden durch das Stück anschaulich und sehr bewegend dargestellt.

Ein großer Dank an alle Kinder und Jugendlichen, die mit ihren schauspielerischen Leistungen begeistert haben, an Peter McMahon für seine großartige Theaterarbeit, sowie an das Technikteam und an alle unterstützenden Theatereltern, ohne die wir solche Projekte nicht umsetzen könnten. So geht Verein! ■

Der Walddörfer SV dankt Hamburg Airport und der Hamburger Sparkasse für die Unterstützung seiner Kinder- und Jugendtheater-Arbeit.



Wie es weitergeht? Was im Jubiläumswahljahr zur Aufführung kommen wird, ist bislang noch nicht entschieden. Aber die beiden Theatergruppen setzen ab Januar ihre wöchentliche Theaterarbeit jeweils mittwochs in der Grundschule Ahrensburger Weg fort. Interessierte Kinder und Jugendliche können sich gerne unter info@walddoerfer-sv.de melden.



FRISCHE

POWER

DIREKT VOM MARKT, DIREKT FÜR DICH!

Unser Wochenmarkt bietet nicht nur gesunde Köstlichkeiten, sondern auch die perfekte Dosis frischer Energie für deine gesunde Lebensweise. Bei jedem Besuch unterstützt du lokale Händler und förderst gleichzeitig deine eigene Fitness. Der VolkSDorfer Wochenmarkt ist dein Trainingspartner für eine gesunde Ernährung und ein frisches Lebensgefühl!

MITTWOCHS & SAMSTAGS / 8 BIS 13 UHR
volksdorferwochenmarkt.de

Schnuppern Sie mal vorbei: kostenlose Probestunde!

Der Walddörfer SV bietet Sport, Spaß, Gesundheit und Fitness in über 60 verschiedenen Sportarten und bei mehr als 800 Trainingsangeboten in der Woche. Dabei erstreckt sich das Sportangebot von A, wie Aikido, bis Z, wie Zumba.

Der Umwelt zuliebe haben wir unseren Sportprogrammteil verschlankt. **Alle konkreten Sportangebote finden sich unter Angabe der Trainingszeiten, Trainer und Sportstätte tagesaktuell unter www.walddoerfer-sv.de/sportprogramm.** Unter „Sportsuche“ lassen sich die Angebote bei Bedarf auch nach unterschiedlichen Kategorien (z.B. Sportart, Trainer, Wochenzeit, Uhrzeit, Trainingsort) filtern und ausdrucken.


Bei allen Sportangeboten sind die jeweiligen Beitragsstufen angegeben. Gerne berät Sie unser Serviceteam im Walddörfer Sportforum persönlich oder telefonisch unter 040/64 50 62-0 oder Sie können per Mail unter info@walddoerfer-sv.de mit uns Kontakt aufnehmen.

Entdecken sie unser Sportangebot hautnah und melden Sie sich zu einer kostenlosen Probestunde an. Wir freuen uns auf Sie!

B = Bonusangebot: Einige Krankenkassen übernehmen einen Teil der Gebühr WS = Workshop
G = Gesundheitssportangebot: Spezielles Angebot bei spez. Beschwerden

Stand 01.01.2024- Änderungen vorbehalten

Beitragsstufe 2




AEROBIC UND WORKOUT

In diesem Bereich finden Sie Kurse mit unterschiedlichen Schwerpunkten zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Kondition und Koordination.

BBRP	Bodystyling	Core Fit
Fatburner	Fit Mix	Rückenfit

Beitragsstufe 3




AIKIDO

Aikido ist eine moderne japanische Kampfkunst, deren Ziel es ist, die Kraft eines gegnerischen 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.

Aikido - ab 14 Jahre

Workshopbeitrag




AQUA FITNESS

Aqua Fitness ist eine schonende Alternative zu Fitnesskursen an Land. Neben leichtem Herz-Kreislauf-Training wird durch gezielte Übungen die Gesamtmuskulatur gekräftigt und die Gelenke mobilisiert. Es findet in Bädern mit einer Wassertemperatur von 27 - 31 Grad statt.

Sanfte Aqua Gymnastik	WS Sanfte Aqua- Fitness	WS Aqua- Fitness	WS
-----------------------	---------------------------	--------------------	----

Abteilungsbeitrag



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! Viele unserer Teams befinden sich aktuell im laufenden Wettkampfbetrieb. Für die Vereinbarung eines Probetrainings bitten wir daher um vorherige Kontaktaufnahme per Email an badminton@walddoerfer-sv.de.

Kontakt: badminton@walddoerfer-sv.de

U10 Minis	W Minis & U12	Wettkampftraining Erwachsene	W
U 14 Mix	Ü12 Mix	U14 (Anfänger und Fortgeschrittene)	

Ü14 (Fortgeschrittene)	Ü14 (Anfänger und Fortgeschritten)	Ü14 Mix
Erwachsene (Fortgeschrittene)	Ü14 Leistungsgruppe	Erwachsene (Anfänger)



BALANCE MOTION

Balance Motion ist ein ganzheitliches Training auf einem speziellen Balance Pad. Das bewusste An- und Entspannen des Körpers in Verbindung mit der Atmung führt zu mehr Körperbewusstsein und innerer Ruhe.

Beitragsstufe 5

Balance Motion



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 fördern das Selbstbewusstsein und eine gute Haltung.

Kontakt: dance@walddoerfer-sv.de

Beitragsstufe 4

Tänzerische Früherziehung 3 - 4 Jahre	Ballett - Jeune 6 - 8 Jahre	Ballett - Anf. und Wiedereinsteiger ab 12 J.
Ballett - Petit 4 - 7 Jahre	Ballett - Jeune 8 - 10 Jahre	



BASKETBALL

Athletisch. Schnell. Strategisch und mitreißend. Das ist Basketball. Alles dreht sich um den orangefarbenen Ball und den dazugehörigen Korb auf Höhe von 3,05 Metern (bei Kindern bis U12 künftig tiefer). Schaut Euch um: Nicht nur in den Hallen während der Saison - überall auf den Freiplätzen wird gedribbelt, geworfen, gedunkt. Never not ballin'!

Für Erwachsene an Verena Niezgodka-Seemann (erwachsene@basketball.walddoerfer-sv.de), für Jugendliche an Annika Seemann (jugend@basketball.walddoerfer-sv.de) und Kinder bis 12 J. an Jana Thiele (mini@basketball.walddoerfer-sv.de).

Abteilungsleitung: Verena Niezgodka-Seemann (basketball@walddoerfer-sv.de)

Abteilungsbeitrag

U8	W	M10/1-2	W	3. Damen
U9		M11		2. Damen
W10	W	M12/1-2		1. Damen
W12/1-3	W	M14/1-3	W	4. Herren
W14/1-2	W	M16/1-3	W	3. Herren
W16/1-2	W	M18/1	W	2. Herren
				1. Herren
				Senioren



BEACHSPORT

Die Beachsportfelder am Walddorfer Sportforum und an der Berner Au stehen innerhalb der Öffnungszeiten allen Spielinteressierten zur Nutzung zur Verfügung. Eine Reservierung des Platzes erfolgt über unser Online-Buchungstool für ax. 2 Stunden begrenzt. (info@walddoerfer-sv.de)

Apotheke am Bahnhof Volksdorf



ALLOPATHIE
HOMÖOPATHIE
NATURHEILKUNDE



Farmsener Landstraße 189
Tel. 040/ 603 42 45

Mo. - Fr. 8.30 - 19.00 Uhr
Sa. 8.00 - 13.30 Uhr

IMMANUEL
ALBERTINEN
DANKWIE



RESIDENZ
AM WIESENKAMP

Mehr als ein Dach über dem Kopf

Mit Sicherheit, Komfort und Pflegequalität residieren in Volksdorf.

Wohnpark
am Wiesenkamp gGmbH
Wiesenkamp 16
22359 Hamburg
Telefon 0 40 644 16 - 0



residenz-wiesenkamp.de

In besten Händen, dem Leben zuliebe.



BREAKDANCE

Breakdance bzw. Breaking ist eine ursprünglich auf der Straße getanzte Tanzform, die als Teil der Hip-Hop-Bewegung unter afroamerikanischen Jugendlichen in Manhattan und der südlichen Bronx im New York der frühen 1970er Jahre entstanden ist. Getanzt wird zu Pop, Funk oder Hip-Hop. Heute fordert Breakdance eine hohe Disziplin von den Tänzern, die oft über athletische Fähigkeiten verfügen müssen. Breakdance ist eine weltweit verbreitete und anerkannte Tanzform.

Kontakt: dance@walddoerfer-sv.de

Breakdance (6 - 8 Jahre)

Breakdance (ab 8 Jahre)



CAPOEIRA

Die Capoeira ist ein Kampfsport aus Brasilien, bei dem der Kämpfer immer in Bewegung ist. Im Mittelpunkt dieses Kampfsports steht die Lebensfreude. Der eigentliche „Kampf“ kommt ohne Körperkontakt aus. Die Bewegungen sind sportlich sehr anspruchsvoll, oft wird regelrecht auf den Händen getanzt.

Wer einen Hang zur Akrobatik hat, der kommt hier voll auf seine Kosten.

Capoeira (9 - 12 Jahre)

Capoeira (Jugendliche / Erwachsene)



FAUSTBALL

Faustball ist ein Rückschlagspiel wie Tennis oder Volleyball. Es ist besonders im Leistungsbereich von einer hohen Dynamik geprägt. Neue Spieler sind herzlich willkommen.

Kontakt: faustball@walddoerfer-sv.de

Faustball alle Klassen (Sommer/Winter)



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.

Abteilungsleitung: Ingo Benze (fechten@walddoerfer-sv.de)

Anfänger (Start: 2021)

Fortgeschritten

Haupt- u. Wettkampftraining



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.

Feldenkrais



FIT UND GESUND

Fit und Gesund beinhaltet ein Gesundheitskursprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness mit Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit. Fit und Gesund empfehlen wir, wenn Sie aus dem Rehabilitationssport kommen und Ihre Verordnung abgelaufen ist.

Beckenbodenfitness für Anfänger

Rückenfit (intensives Training)

Rückentraining (ruhiges Training)

Progressive Muskelentspannung -
KK Kurs- Start 20.2.2024

WS
B

Stressfreier durch Achtsamkeit
- Start ab 10.1.2024

WS

Beckenbodenfitness für Fortgeschrittene

Cardio - Herz-Kreislauf-Training



FIT4DRUMS

Fit4Drums ist eine Kombination aus Trommeln, Musik, Bewegung und Fitnesstraining. Bei diesem Angebot wird der Körper mit einfachen Bewegungen mit dem Instrument und der Musik in Einklang gebracht. Erwachsene und Kinder können die Bewegungen und Schlagmuster gleichsam lernen.

Fit4Drums Kids

Fit4Drums



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.

Kontakt: dance@walddoerfer-sv.de

Flamenco - Anfänger

Flamenco (Mittelstufe und Fortgeschrittene)



FOLKLORE

"Halt dich fit - Tanz mit!"

Zu schöner Musik werden verschiedene Tänze einstudiert, mal wird im Kreis getanzt, mal ähnelt es dem Line Dance, mal tanzt man für sich, aber egal was getanzt wird – es ist einfach zu erlernen und man benötigt keine Vorkenntnisse.

Kontakt: dance@walddoerfer-sv.de

Gesellschaftstanz



FUSSBALL

Bei uns spielen "Jung und Alt", Mädchen wie Jungen in allen Altersklassen!

Unsere Teams befinden sich aktuell im laufenden Wettkampfbetrieb. Für die Vereinbarung eines Probetrainings bitten wir um vorherige Kontaktaufnahme.

Kontakt: fussball@walddoerfer-sv.de

1. G weiblich 2017/2018	Minikicker 2019 und jünger	3. Frauen
1. F weiblich 2015/2016	1. G - 2. G männlich 2017/2018	2. Frauen
3. E weiblich 2013	3. F männlich 2016	1. Frauen
2. D weiblich 2012	1. F – 2. F männlich 2015	3. Herren
1. D weiblich 2011	3./4. E männlich 2014	2. Herren
1.C/2.C weiblich 2009/2010	2. E/1. E männlich 2013	1. Herren
1.B weiblich 2007/2008	2.D/4.D männlich 2012	3. Senioren Ü60
	3. D/ 1. D männlich 2011	2. Senioren Ü40
	3. C/ 4. C männlich 2010	1. Senioren Ü40
	2. C/1. C männlich 2009	
	4. B/ 3. B/1. B männlich 2008	
	2. B männlich 2007	
	1. A männlich 2006	
	2. A männlich 2005/2006	

Der Walddörfer SV dankt



für seine Unterstützung des
Mädchen- und Frauenfußballs



GESUNDHEITS- UND FITNESS-STUDIO

Den Mitgliedern des Gesundheits- und Fitness-Studios (Beitragsstufe 5; Mindestalter: 16 Jahre) stehen der Gerätepark und der Wellness-Bereich während der Öffnungszeiten zur Verfügung. Darüber hinaus können sie exklusiv die Kurse der Beitragsstufe 5 und viele weitere Kursangebote der Beitragsstufen 1 bis 4 nutzen.



GYMNASTIK UND TURNEN

Hier finden Sie vielfältige Gymnastikkurse zur Verbesserung der Haltung und der Beweglichkeit.

Fitnessstraining (Frauen)	Fitnessstraining	Fitnessstraining (Männer)
Gymnastik (a.d. Hocker)	Mobilisation	Wirbelsäulengymnastik



HAIDONG GUMDO

Haidong ist eine koreanische Schwertkampfkunst. In diesem Kurs lernt ihr mit einem Schwert u.a. das Fechten, Schneiden, Stoßen und Verteidigen. Weiterhin gehören meditative Übungen und Krafttraining zum Unterricht.

Kinder 8 bis 14 Jahre	Kinder ab 8 Jahre, Jugendliche, Erwachsene	Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre
-----------------------	--	--



HANDBALL

In keinem anderen Land ist die Teamsportart Handball so beliebt wie in Deutschland. Gerade in den letzten Jahren erfuhren der Handball einen großen Schub. Seid auch ihr dabei und erlebt die Faszination dieser Sportart. Wenn ihr Interesse habt, kommt gerne für ein Probetraining vorbei und macht direkt mit. Wir freuen uns über weiteren Zulauf.

Abteilungsleitung: Knuth Lange (handball@walddoerfer-sv.de)

Piccolinos mixed (2017+2018)	W	Mini-Mixed (2015-2018)	W	2. Herren
Mini-Mädchen (2015-2017)		Mini-Jungen (2015 - 2016)		1. Damen
3. E weiblich (2013 - 2014)		3. E männlich (2013 - 2014)		1. Herren
2. E weiblich (2013 - 2014)		2. E männlich (2013 - 2014)		
1. E weiblich (2013 - 2014)		1. E männlich (2013 - 2014)		
2. D weiblich (2011 - 2012)		3. D männlich (2011 - 2012)		
1. D weiblich (2011 - 2012)		2. D männlich (2011 - 2012)		
1. C weiblich (2009 - 2010)		1. D männlich (2011 - 2012)		
1. B weiblich (2007 - 2008)		3. C männlich (2009 - 2010)		
1. A weiblich (2005-2006)		2. C männlich (2009 - 2010)		
		1. C männlich (2009 - 2010)		
		1.C männlich 2009		
		2. B männlich (2007 - 2008)		
		1. B männlich (2007 - 2008)		



HERZSPORT

Unser Angebot richtet sich an Menschen mit kardialen Erkrankungen, denen Rehabilitationssport in Herzgruppen ärztlich verordnet wird. Bei den Kursen ist ein Arzt anwesend! Teilnahme nur nach Absprache und vorheriger persönlicher Beratung. Offene Sprechstunde: Mittwochs: 12.00 - 14:00 Uhr, Beratung vor Ort oder telefonisch (in den Hamburger Schulferien findet keine Sprechstunde statt)

Kontakt: rehasport@walddoerfer-sv.de

Rehasportgruppe Hockergymnastik ab 30 Watt (geschlossene Gruppe)	B	Rehasportgruppe ab 50 Watt (geschl. Gruppe)	W B	Rehasportgruppe 75 Watt (geschl. Gruppe)	B
Rehasportgruppe mit ärztlicher Verordnung (geschlossene Gruppe)	W/B				



HIP HOP

HipHop umfasst alle Tanzstile, die sich hauptsächlich in den amerikanischen Straßen der 80er entwickelt haben. Erlernt werden grundlegende Tanzelemente und coole Choreographien. Dieses Angebot ist für alle, die Freude an der Bewegung zur Musik haben.

Kontakt: dance@walddoerfer-sv.de

Kids (6 - 8 Jahre)		Kids (8 – 10 Jahre)	W	Kids (8 – 12 Jahre)
Teens (10 – 13 Jahre)		OPEN AGE (ab 14 Jahre)		Teens Crew Training
K- Pop- Dance ab 12.01.2024	WS			



INDOOR CYCLING

Indoor Cycling steht für ein abwechslungsreiches Gruppentraining auf einem stationären Bike zur Verbesserung der Grundlagenausdauer und des Fettstoffwechsels.

Indoor Cycling				
----------------	--	--	--	--



INKLUSIONSSPORT

Ziel 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 zum einen das körperliche und seelische Wohlbefinden steigern und zum anderen einen Schritt aus der sozialen Isolation, hin zum integrierten Miteinander, gehen. In den Sommer- und Weihnachtsferien pausiert der Kurs!

Erwachsene ab 18 Jahre (geschl. Gruppe)	W			
---	---	--	--	--



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 Verletzungen zu vermeiden.

Frauen (Hobby)		Jugend und Herren (Hobby)		
----------------	--	---------------------------	--	--



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 Workshops ist eine vorherige Anmeldung im Sportforum erforderlich.

Kontakt: inline@walddoerfer-sv.de

Anfänger (ab 5 Jahre)	W	Fortgeschrittene (ab 5 Jahre)	W	Leistungsgruppe (ab 8 Jahre, Aufnahme nur nach Absprache)
Inlineskaten, Erwachsene				



JUDO

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

Kinder und Jugendliche (ab 7 Jahre)		Jugendliche und Erwachsene		Freies Training, alle Altersklassen
-------------------------------------	--	----------------------------	--	-------------------------------------



KARATE - DO

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

Kinder und Jugendliche ab 9 Jahre	Fortgeschrittene ab grün Gurt (ab 14 Jahre)	Erwachsene (weiß - grün Gurt)
Erwachsene (braun - schwarz Gurt)	Erwachsene (alle Gurte)	Freies Training



KINDERTURNEN

Kinderturnen ist die motorische Grundlagenausbildung. Wie keine andere Sportart fördert es vielseitig und umfassend alle wichtigen motorischen Grundfertigkeiten und -fähigkeiten, wie das Laufen, Springen, Werfen, Schwingen, Hangeln, Rollen und Drehen um alle Körperachsen. Im Kinderturnen werden die Kinder altersgerecht und ihren motorischen Fähigkeiten entsprechend gefordert und gefördert. Im gemeinsamen Spielen und Bewegen mit Gleichaltrigen lernen sie das Einfügen in eine Gruppe, Regeln und den fairen Umgang im Sport.

Kontakt: kinderturnen@walddoerfer-sv.de

Eltern-Kind-Turnen, 10 Mon. – 2 Jahre (Bewegungslandschaften)	Eltern-Kind-Turnen, 1 – 3 Jahre (Bewegungslandschaften)	Eltern-Kind-Turnen, 1 - 4 Jahre (Bewegungslandschaften)
Eltern-Kind-Turnen, 2 – 4 Jahre (Bewegungslandschaften)	Freies Eltern/Kind/Turnen, 2 - 8 Jahre (Probestunde möglich)	Eltern-Kind-Turnen, 3 - 5 Jahre (Gerätlandschaften) W
Kinderturnen 4 - 6 Jahre / ohne Eltern (geschlossene Gruppe) W	Sportmix - Mädchen und Jungen 7 - 9 Jahre (geschlossene Gruppe)	Eltern-Geschwister-Turnen



KLETTERN

Lerne Klettern an einer 8 Meter hohen Kletterwand. Erlebe das Gefühl, an einer senkrechten Wand empor zu steigen oder perfektioniere dein Können als Fortgeschrittener in unseren festen Angeboten.

Für unsere Anfänger- Workshops ist eine Online- Anmeldung unter www.walddoerfer-sv.de/workshops erforderlich.

Kontakt: klettern@walddoerfer-sv.de

Bouldern - Kinder Anf./ Gr. B1- Start: 10.1.2024	WS	Klettern Fortgeschrittene 1 (8 – 13 Jahre)	W	Klettern Fortgeschrittene 2 / freies Klettern (ab 8 Jahre)	W
Klettern Fortgeschrittene 2 / freies Klettern (ab 14 Jahre)	W	Klettern Kinder Anf./ Gr. A1- A Start: 9.1.2024	WS	Klettern Jugendliche und Erwachsene Start: 10.1.2024	WS



DIE CHALLENGE IM GRÜNEN!



- Kindergeburtstag • Klassenausflug
- Spaß mit Freunden und Familie

www.kletterwald-hamburg.com



FÜR KINDERGEBURTSTAGE DIE NR.1!



www.indoo.de



HAMBURGS COOLSTE EISBAHN!

IN PLANTEN UN BLOMEN



www.eisarena-hamburg.de



KOBUDŌ

Ryu Kyu Kobujutsu ist der "Weg der Waffen" und damit eine sinnvolle Ergänzung zum Weg der Leeren Hand (Karate). Bereits vor ca. 700 Jahren wurde dieser Stil vom einfachen Volk der Ryu Kyu Inseln zu Verteidigungszwecken angewandt und perfektioniert. Im Kobujutsu werden 8 Waffen unterrichtet. Die Handhabung steht in direkter Verbindung zu den waffenlosen Techniken des Karate. So sind z.B. in den Sai-Techniken Shuto Uke und Shuto Uchi und in den Tonfa-Techniken Uraken Uchi und Empi Uchi erkennbar.

Jugendliche und Erwachsene (geschl. Gr.)

Jugendliche und Erwachsene



KRAV MAGA

Krav Maga wurde ursprünglich als Selbstschutzsystem für israelische Militär- und Polizeikräfte entwickelt. Aufgrund seiner hohen Effektivität, Einfachheit und schnellen Erlernbarkeit verbreitete es sich schnell und ist heute die bekannteste Selbstverteidigungsform der Welt.

Selbstverteidigung für Mädchen ab 16 J.

WS



KUNST- UND GERÄTTURNEN

Kunst- und Gerätturnen sind Individualsportarten. Kunstturnen schließt vielfältige Bewegungs- und Spielformen sowie Gymnastik und zum Teil auch Tanz ein. Im Gerätturnen werden vor allem koordinative und konditionelle Fähigkeiten entwickelt, aber auch Mut, Willensqualitäten und Selbstbeherrschung. Beide Sportarten sind eine sehr gute Grundlage, um weitere Sportarten zu erlernen wie zum Beispiel Trampolinspringen, Turmspringen, Rhönrad, Voltigieren u.v.m.

Bodenturnen 5 – 8 Jahre

Kunstturnen 6 – 9 Jahre

W

Bodenturnen Mädchen ab 9 Jahre

Kunstturnen 10 - 17 Jahre

Gerätturnen 7 – 10 Jahre

W

Gerätturnen (10 - 17 Jahre)

W

Gerätturnen für Mädchen 6 – 9 Jahre

W

Tanzen und Turnen 6 – 8 Jahre

Tanzen und Turnen ab 9 Jahre

Kunstturnen 9 – 17 Jahre

Cheerleading ab 21.01.24

WS



LATIN DANCE

Salsa, Merengue, Bachata.....! Charakteristisch für das Salsa-Tanzen ist die Fröhlichkeit der Tanzenden und die Hüftbewegung. Doch Salsa bedeutet weit mehr als nur ein Tanz und eine Musikrichtung, es ist eine einzigartige Lebenseinstellung, eine ganze Subkultur, die mehr und mehr in allen Teilen der Welt heimisch wird.

Kontakt: dance@walddoerfer-sv.de

Lady Style ab 14 Jahre

Salsa (Anfänger und Mittelstufe ab 14 Jahre)



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.

Abteilungsleitung: Sylvia Berger (leichtathletik@walddoerfer-sv.de)

Jahrgang 2016 und jünger

Jahrgang 2015-2013

W

Jahrgang 2012-2010

Jahrgang 2009-2007

Jahrgang 2006 und älter

Fördertraining

Jedermann/Jederafrau Ü60



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.

Kontakt: dance@walddoerfer-sv.de

Beginner Neueinsteiger (ab 14 Jahre)

Beginner mit Vorkenntnissen (ab 14 Jahre)

Fortgeschrittene ab 14 Jahre



LUNGENSport

Lungensport verhilft nachweislich zu leichterem Atmen. Gezielte gymnastische Übungen können insbesondere die Atemmuskulatur unterstützen und dadurch deutliche Erleichterung im Alltag mit sich bringen. Beim Lungensport wird jeder auf seinem persönlichen Leistungsniveau abgeholt. Es geht nicht darum, Leistungsgrenzen zu überschreiten. Ziel ist der langsame Aufbau von Muskulatur, Kondition und Belastbarkeit. Teilnahme nur nach Absprache und vorheriger persönlicher Beratung. Offene Sprechstunde: Mittwochs: 12.00 - 14:00 Uhr, Beratung vor Ort oder telefonisch (in den Hamburger Schulferien ist keine Sprechstunde)

Kontakt: rehasport@walddoerfer-sv.de

Rehasportgruppe mit ärztlicher Verordnung B



MODERN JAZZ

Modern Jazz ist eine Kombination aus Modernem Tanz und Jazz Dance. Trainiert wird mit Bodenarbeit, Exercise im Stand und raumgreifenden Schrittfolgen. Kraftarbeit, Stretching, Improvisation sowie die Erarbeitung von Choreografien sind ebenfalls Teil des Trainings. Die Bewegungen werden durch eine bewusste Atmung unterstützt, was den Ausdruck des Körpers und den natürlichen Bewegungsfluss fördert.

Kontakt: dance@walddoerfer-sv.de

Modern Jazz Kids (10 - 13 Jahre)

Modern Jazz - OPEN AGE (ab 14 Jahren)



NORDIC WALKING

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der das schnelle Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird.

Nordic Walking



ORIENTALISCHER TANZ

Der Orientalische Tanz ist der älteste Tanz der Welt, der vorrangig von Frauen getanzt wird. Er bietet ein gesundes Training für die Muskeln und mobilisation der Wirbelsäule sowie tolle Bewegungen und Körperbeherrschung.

Kontakt: dance@walddoerfer-sv.de

Orientalischer Tanz



ORTHOPÄDIE

Orthopädie behandelt Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates. Dabei handelt es sich um Erkrankungen und Verletzungen der Knochen, Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder. Teilnahme nur nach Absprache und vorheriger persönlicher Beratung. Offene Sprechstunde: Mittwochs: 12.00 - 14:00 Uhr, Beratung vor Ort oder telefonisch (in den Hamburger Schulferien findet keine Sprechstunde statt)

Kontakt: rehasport@walddoerfer-sv.de

Gymnastik auf dem Hocker

Gruppe mit/ohne ärztlicher Verordnung

B

Rehasportgruppe

W B

Rehasportgruppe mit ärztlicher Verordnung W B



PARKOUR

Parkour vereint Le Parcours, Freerunning und Tricking. Die verschiedenen Trainingsformen bauen aufeinander auf. Zunächst erlernt man Hindernisse mit verschiedenen Techniken zu überwinden, bevor diese im Freerunning, in das Laufen, eingebunden werden. Tricking ist die Königsdisziplin im Parkour. Hier werden komplett isoliert spektakuläre Stunts geübt.

Kontakt: sport@walddoerfer-sv.de

6 - 8 Jahre (geschlossene Gruppe)

W

7 - 11 Jahre (geschlossene Gruppe)

W

9 - 10 Jahre (geschlossene Gruppe)

W

ab 11 Jahre (Probestunde nach Absprache)

ab 11 Jahre (geschlossene Gruppe)

W

Jugendliche und Erwachsene ab 13 Jahre



PILATES

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Pilatustraining sorgt für ein besseres Körpergefühl und für eine gesunde Haltung.

Pilates

Pilates (Fortgeschrittene)



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.

Mixed (Damen und Herren)



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.

Qi Gong



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 RTF's nach Absprache.

Treffpunkt der Radsportgruppen: Seitliche Einfahrt beim Sportforum/Parkplätze!

Kontakt: rst@walddoerfer-sv.de

Trainingsgruppe 25-30 km/h (Mai – August)

Radsport - Trainingsgruppe 25 - 27 km/h (Mai bis Ende August)

MTB/Cross-Gruppe-Performance 1+2 (Oktober - März)

Trainingsgruppe 28 - 32 km/h (Mai bis Ende August)

Trainingsgruppe 25-30 km/h (September)

Rookie-Cross-Fun-Gruppe (Oktober - März)



RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK

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

Kontakt: rsg@walddoerfer-sv.de

Breitensportgruppe Fortgeschrittene 5 – 12 Jahre

Leistungsgruppe 5 – 11 Jahre (geschlossene Gruppe)

Leistungsgruppe ab 12 Jahre (geschlossene Gruppe)



ROCK'N'ROLL

Der Rock'n'Roll-Tanzsport mit seinen spektakulären und dynamischen Akrobatikelementen ist wohl der sportlichste aller Tänze und verlangt neben einer guten Körperbeherrschung auch Kraft- und Konditionsvermögen. Dass die Tänzer und Tänzerinnen dabei immer fröhlich lächeln und ihrem Tanz den Charme eines lockeren Auftretens geben, ist durch ein vielfältiges Training gegeben. 1/3 Kraft, 1/3 Ausdauer und 1/3 Tanz-/Choreographie und Athletiktraining bestimmen die Trainingseinheiten. Dabei verschwimmen die Übergänge fließend, wobei gezielte Übungen für das jeweilige Niveau der Tänzer trainiert werden. Wenn ihr Interesse habt, meldet euch gerne für ein Probetraining an über rnr@walddoerfer-sv.de. Wir freuen uns über weitere Tanzfreunde.

Kontakt: dance@walddoerfer-sv.de

Anfänger bis Fortgeschrittene ab 14 Jahre

Freies Training nach Absprache



RÜCKENSCHULE UND WIRBELSÄULENGYMNASTIK

In den Rückenschul - Trainingsgruppen werden die in der "Präventiven Rückenschule" vermittelten Techniken zur Aufhebung von Muskelungleichgewichten und zum Aufbau und der Erhaltung eines wirbelsäulenentlastenden Muskelkorsetts in Trainingsform fortgeführt und ergänzt.

Bei unseren Angeboten Rückenschule können die Kosten anteilig von Krankenkassen übernommen werden.

Rückenschule nach KddR	WS	Rückenschule Trainingsgruppe
------------------------	----	------------------------------



SCHWIMMEN

Der Walddorfer SV bietet ein umfangreiches Kursprogramm an. Angefangen von der Schwimmschule für die Kleinsten ab 5 Jahre, Aqua Gymnastik, freie Schwimmzeiten, Breitensport-Schwimmen bis hin zum Wettkampf- und Leistungstraining. Wettkampf-/Leistungstraining

Eine Aufnahme und Probestunde ist nur über die fachliche Leitung möglich, da alle Kurse geschlossene Gruppen sind und eine Warteliste haben. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an: schwimmen@walddoerfer-sv.de.

Kontakt: schwimmen@walddoerfer-sv.de

Kinder 5 - 10 Jahre (Voraussetzung Silberabzeichen)	W	Kinder ab 7 Jahre (Voraussetzung Bronzeabzeichen)		Kinder 7- 10 Jahre (Aufnahme nur nach Absprache)	W
Trainingsgruppe - 8 - 10 Jahre (Aufnahme nur nach Absprache möglich)	W	Kinder 11- 13 Jahre (Aufnahme nur nach Absprache)	W	Trainingsgruppe 11- 13 Jahre (Aufnahme nur nach Absprache)	W
Trainingsgruppe ab 14 Jahre (Aufnahme nur nach Absprache)	W	Freie Schwimmzeit - ab 18 Jahre		Techniktraining für Erwachsene- Start: 10.1.2024	WS
Erwachsene					



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. Die Teilnahme an allen Kursen ist nur nach der Onlineanmeldung auf der Seite Workshops möglich. Dort finden sich auch die Wartelisten für alle Schwimmschulen für Anfänger und Fortgeschrittene.

Schwimmschule für Kinder Anfänger	WS	Schwimmschule vom Seepferdchen zu Bronze	WS	Schwimmschule von Bronze zu Silber	WS
-----------------------------------	----	--	----	------------------------------------	----



SKI

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

Abteilungsleitung: Arne Bestmann (ski@walddoerfer-sv.de)

Skigymnastik ganzjährig		Fit4Snow im Januar 2024	WS
-------------------------	--	-------------------------	----



SPORTABZEICHEN

Dein persönlicher Leistungs-Check. Stelle dich der Prüfung in Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination. Die Sportabzeichenabnahme findet von Mai bis Oktober auf dem Sportplatz am Walddorfer Gymnasium, Ahrensburger Weg 28, statt. Terminvereinbarung und Kontakt: sport@walddoerfer-sv.de.

Kontakt: sport@walddoerfer-sv.de



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.

Anfänger		Waffenform (Fortgeschritten)
----------	--	------------------------------



TANZSPORT

Im Sportangebot Tanzen werden die Standard- und Lateintänze, gelegentlich auch Modetänze für Paare in fortlaufenden Gruppen (Tanzkreisen) unterrichtet. Unser Angebot gilt größtenteils Hobbytänzern, außerdem bieten wir Training bei Profitrainern für Turnierpaare an. Informationen und Anmeldung zu allen Gruppen bitte unter tanzsport@walddoerfer-sv.de.

Abteilungsleitung: Kristian Jankovic (tanzsport@walddoerfer-sv.de)

Tanzkreis für Paare (Einsteiger)	Tanzkreis für Paare	Turniertraining
Freitraining für Turnierpaare	Tanzkreis für Einsteigerpaare	Tanzkreis für Fortgeschrittene Paare
	W	W



TENNIS

Tennis ist ein Rückschlagspiel, das als Einzel oder Doppel gespielt werden kann. Von den Spielern wird Ballgefühl, Schnelligkeit und Taktik verlangt. In den Workshops werden Grundschnitte erlernt und Ballgefühl, Koordination und Schnelligkeit verbessert. Als Anfänger in den Schnupperworkshops lernen Sie mit Spiel und Spaß die Sportart Tennis kennen. Diese starten immer im Mai jeden Jahres. Fortgeschrittene Mitglieder bauen ihre Fähigkeiten aus und trainieren das gemeinsame Einzel- und Doppelspiel. Das Training findet hier in Gruppen von 3-4 Spielern statt und läuft ab Mai draußen auf der Anlage Berner Au am Meiendorfer Mühlenweg. Zum eigenständigen Spiel können ab dem Alter von 14 Jahren eigene Schlüssel vergeben werden. Von November bis Ende April spielen unsere Mitglieder in den Tennishallen am Eichenhof in Duvenstedt. Für das Saisontraining wird eine Mitgliedschaft in der Stufe 4/Tennis vorausgesetzt.

Kontakt: tennis@walddoerfer-sv.de

Winter Saisontraining für Kinder	Winter Saisontraining für Erwachsene
----------------------------------	--------------------------------------



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.

Mädchen und Jungen von 5 - 11 Jahre	Mädchen und Jungen 5 bis 9 Jahre	Mädchen und Jungen von 5 bis 13 Jahre
Anfänger und Fortgeschrittene ab 12 Jahre	Anfänger ab 14 Jahre	Fortgeschritten ab 14 Jahre
Anfänger und Fortgeschrittene ab 14 Jahre	Anfänger und Fortgeschrittene ab 16 Jahre	



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.

Abteilungsleitung: Jörg Sander (tischtennis@walddoerfer-sv.de)

Anfänger Jugend	Anf. und Fortgeschritten gemischt (Jugend)	Fortgeschritten Jugend
Leistungstraining Jugend	Leistungsgruppe Damen	Leistungsgruppe Herren
Freies Training Senioren		



TRAMPOLIN

Trampolinturnen ist eine ausgezeichnete Körperschule und somit eine hervorragende Grundlage für weitere sportliche Aktivitäten. Wichtige Information: Trampolin hat zur Zeit keine freie Plätze und auch die Wartelisten sind geschlossen. Bitte informieren Sie sich regelmäßig auf unserer Homepage, wann wir die Wartelisten wieder öffnen. Zur Zeit können wir keine neuen Anfragen entgegennehmen!

Kontakt: sport@walddoerfer-sv.de

Kinder 6 - 9 Jahre	W	Kinder 8 - 13 Jahre	W	Kinder 10 - 13 Jahre	W
Leistungsgruppe 8 - 13 Jahre	W				



TRIATHLON

Triathlon ist eine Ausdauersportart, bestehend aus einem Mehrkampf der Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen, die nacheinander und in genau dieser Reihenfolge zu absolvieren sind. Der Reiz des Triathlons liegt im unmittelbaren Aufeinanderfolgen dreier unterschiedlichen Disziplinen und der damit verbundenen Umstellung der Muskulatur auf die jeweilige Disziplin.

Kinder 5 bis 14 Jahre (geschlossene Gruppe)	W	Lauf- und Krafttraining ab 16 Jahre	Schwimmen - ab 18 Jahre	W
---	---	-------------------------------------	-------------------------	---



ULTIMATE FRISBEE

Ultimate Frisbee ist eine schnelle, dynamische Sportart, die zu den kontaktlosen Mannschaftssportarten zählt und Elemente aus dem American Football, Basketball und Fussball kombiniert. Präzise Pässe, schnelle Entscheidungsfindung und strategisches Denken bilden die Basis für dieses Spiel. Zwei Teams stehen sich (in der Halle) mit jeweils fünf Spieler*innen gegenüber. Das Ziel ist es durch Zuwerfen der Scheibe das Spielfeld zu überqueren und in der gegnerischen Endzone zu fangen, wodurch ein Punkt erzielt wird.

Ultimate Frisbee				
------------------	--	--	--	--

VOLLEYBALL



Volleyball ist eine bekannte Sportart und dazu noch super beliebt! Die Schnelligkeit, die taktische Finesse und das faire Miteinander sind drei der vielen Eigenschaften, welche an der Sportart Volleyball – ob als Spieler oder Zuschauer – so reizvoll sind. Wir sind im stetigen Wachstum und konnten uns in den letzten Jahren mit unseren Frauen und Herren in den obersten Ligen innerhalb Hamburgs etablieren. Ebenfalls sind wir in den unteren Ligen vertreten. Dies bedeutet, dass für jede Spielerin oder jeden Spieler bei uns, unabhängig vom Alter oder Leistungsniveau, ein Team zu finden ist. Besonderen Fokus legen wir auf unsere Jugendarbeit, da Volleyball vor allem auch für die Kleinsten viel zu bieten hat. Viele unserer Teams befinden sich aktuell im laufenden Wettkampfbetrieb. Für die Vereinbarung eines Probetrainings bitten wir daher um vorherige Kontaktaufnahme per Email an volleyball@walddoerfer-sv.de.

Abteilungsleitung: Torben Tank (volleyball@walddoerfer-sv.de)

Jugend weiblich Jg. 2011-2012	W	Jugend männlich Jg. 2013-2014	2. Damen
Jugend weiblich 2009-2010	W	Jugend männlich Jg. 2011-2012	1. Damen
Jugend weiblich Jg. 2007-2008	W	Jugend männlich Jg. 2009-2010 (Fortgeschr.)	2. Herren
Jugend weiblich Jg. 2005-2008 (Anfänger)		Jugend männlich Jg. 2006-2009 (Anfänger)	1. Herren
		Jugend männlich Jg. 2006-2009 (Fortgeschr.)	Hobby IV (Ligabetrieb)
			Hobby Mixed III
			Hobby Mixed II
			Hobby Mixed I
			Senioren männlich



WALKING

Unter Walking versteht man zügiges Gehen mit Einsatz der Arme. Diese gelenkschonende Form der Bewegung ist sowohl für Einsteiger als auch Fortgeschrittene geeignet.

Walking			
---------	--	--	--



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	Morning Flow	Faszien- und Yin Yoga
Kundalini Yoga	Yoganetics	Hatha (Männer)



ZUMBA

Suchst du Training im Temporausch? Zumba ist ein High-Intensity-Intervall-Training. Ein kraftvolles Tanzworkout, das deinen gesamten Körper fordert. Du baust Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Mobilität in minimaler Zeit auf.

Kids 4 – 6 Jahre ohne Eltern

Salsa Kids (ab 6 J.)

Zumba

Zumba Gold (für aktive ältere Erwachsene)

Weitere Angebote:



KINDER- UND JUGENDTHEATER

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

Theatergruppe (8 - 12 Jahre/geschl. Gruppe)

Theatergruppe (ab 13 Jahren/geschl. Gruppe) W



SAUNEN

Alle Mitglieder des Gesundheits- und Fitness-Studios können den Wellnessbereich mit Bio-Soft- und Finnischer Sauna, Ruheraum und Panorama-Dachgarten nutzen.

Damen-Sauna

Gemischt



SCHACH

Schach ist ein Denksport. Der Sieg hängt nicht vom Glück oder vom Zufall ab, sondern vom Können. ... Schach bringt Menschen zusammen und hat auch einen erzieherischen Wert: Man lernt verlieren.

Schach - ab 8 Jahre



SOLARIUM

Das Ergoline-Solarium ist für alle ab 18 Jahre! Die Benutzung ist kostenpflichtig (1,- je 2,5 Minuten, 4,- für 11 Minuten)

Bräunen für Alle



SPRACHEN

Hier erarbeiten wir uns in kleinen Gruppen die Sprachkenntnisse, die wir für Alltagssituationen im Ausland benötigen. Mit Hilfe von Lehrbüchern und Lektüren im Fortgeschrittenenbereich werden auch grammatikalische Strukturen eingeübt bzw. wiederholt und vertieft. Das freie Sprechen kommt nicht zu kurz.

Englisch für Fortgeschrittene

WS

Englisch Conversation

WS

Dänisch

WS

IMPRESSUM

Herausgeber: Walddorfer Sportverein v. 1924 e.V.

Amtsgericht Hamburg VR 5096

Ulrich Lopatta (V.i.S.d.P.)

Halenreihe 32 – 34, 22359 Hamburg

Tel.: 040 / 64 50 62-0, medien@walddorfer-sv.de

Text & Redaktion: Claudia Conze

Grafische Umsetzung:

Svenja Glischinski, www.glischinski.com

Druck: Flyeralarm

Auflage: 10.000 Exemplare

Anzeigenpreise: Preisliste Oktober 2022

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.

Workshops Frühjahr/Sommer 2024

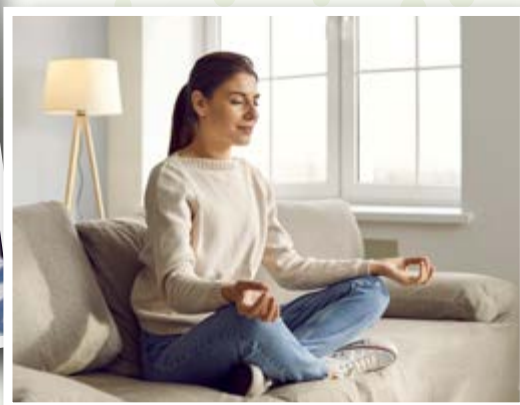
Bei unseren Workshops handelt es sich um zeitlich befristete Angebote. Ausführliche Kursbeschreibungen und Starttermine werden rechtzeitig auf der Website unter www.walddoerfer-sv.de/workshops veröffentlicht.

Dort kann auch die **Online-Anmeldung** erfolgen. Alternativ ist eine Anmeldung auch mit entsprechendem Formular „Anmeldung Workshop“ an die Adresse des Walddörfer SV, Halenreihe 32 – 34, 22359 Hamburg, per Mail an info@walddoerfer-sv.de oder per Fax 645062-10 möglich.

B: Mögliche Bezuschussung der Krankenkassen nach § 20 SGB V

Stand 01.01.2024 - Änderungen vorbehalten

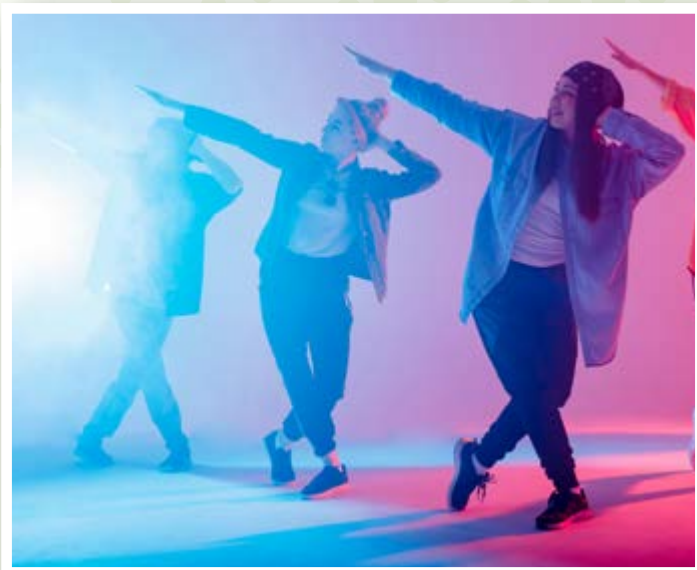
Workshop Angebot	Zielgruppe	Dauer
Aqua Fitness	Erwachsene	8 x 60 Min.
Aqua Gymnastik	Erwachsene	8 x 60 Min.
Bouldern	Kinder Anfänger ab 5 Jahre	8 x 60 Min.
Cheerleading	Kinder von 8 bis 12 Jahren	10 x 60 Min.
Cheerleading	Alle ab 13 Jahren	10 x 90 Min.
Englisch	Erwachsene Fortgeschrittene	10 x 90 Min.
Englisch Conversation	Erwachsene Fortgeschrittene	10 x 90 Min.
Fit4Snow	Jugendliche/ Erwachsene	4 x 75 Min. (Monatl. buchbar)
Klettern	Kinder Anfänger ab 8 Jahre	8 x 90 Min.
K-Pop-Dance	Alle ab 10 Jahren	8 x 60 Min.
Neue Rückenschule B	Erwachsene Einsteiger	10 x 90 Min.
Pickleball Anfänger	Alle ab 10 Jahren	8 x 120 Min.
Pickleball Fortgeschrittene	Alle ab 10 Jahren	8 x 120 Min.
Progressive Muskelrelaxation n. Jacobsen B	Erwachsene Einsteiger	8 x 90 Min.
Schwimmschule für Erwachsene Anfänger	Erwachsene Anfänger	8 x 45 Min.
Schwimmschule: Schwimmen von Bronze zu Silber	Kinder Fortgeschrittene ab 5 J.	10 x 60 Min.
Schwimmschule: Seepferdchen	Kinder Anfänger ab 5 Jahre	15 x 45 Min.
Selbstverteidigung	Mädchen ab 16 J. & Frauen	2 x 180 Min.
Stressfreier durch Achtsamkeit	Erwachsene	4 x 90 Min.
Techniktraining für Erwachsene	Erwachsene ab 30 Jahren	7 x 45 Min.
Tennis	Einsteiger - alle Altersgruppen	8 x 60 Min.
Workshop Kraul	Jugendliche / Erwachsene ab 16 J.	7 x 60 Min.
Yoga 'After-Work-Yoga'	Erwachsene Männer Einsteiger	8 x 90 Min.



Neue Workshop-Angebote

K-Pop

K-Pop ist eine Tanzart, die aus Korea kommt und in den letzten Jahren immer beliebter geworden ist. Unser Workshop K-Pop findet jeweils freitags über acht Termine statt und bietet die Möglichkeit, erste Schritte in die Welt der K-Pop Choreografien zu machen! Elemente aus verschiedenen Tanzrichtungen wie dem Hip-Hop oder dem Modern Dance werden dabei miteinander kombiniert und in einer Choreografie zusammengeführt. Dieser Workshop ist eine großartige Gelegenheit für alle, die sich für K-Pop interessieren und schon immer mal die Choreografien aus den bunten Musikvideos nachtanzen wollten. Starttermin siehe www.walddorfer-sv.de/workshops



Cheerleading

Erfolgreiche Showauftritte im Cheerleading setzen intensives Training voraus. Um Pyramiden, Stunts, Baskets, Tumbling, Dance, Cheers and Chants zu erlernen braucht es neben akrobatischen, turnerischen und tänzerischen Fähigkeiten aber auch Teamgeist und Spaß am gemeinsamen Ausprobieren. Am 21. Januar starten wir unsere ersten drei Pilot-Workshops Cheerleading im Walddorfer SV – gestaffelt nach den Altersgruppen 8-12 Jahre, 13-15 Jahre und ab 16 Jahre. Unser Trainerteam Dennis Kromm und Annika Buchholz geben erste Einblicke und vermitteln Sonntagvormittags über 10 Termine Grundlagen dieser spannenden Sportart. Der Höhepunkt der Workshops ist eine Aufführung bei der Vereins Dance Show am 21.04.24. – Jetzt noch online anmelden!



Pickleball

Ein bisschen wie Tennis, aber doch ganz auch anders ist unser neues Sportangebot Pickleball - ein Sportangebot, das seit zwei Jahren der meist wachsende Sport in den USA ist und echtes Suchtpotenzial hat. Pickleball ist eine Fan-Sportart, die leicht von wirklich jedem erlernt werden kann. Es handelt sich um eine Mischung aus Tennis, Badminton und Tischtennis. Gespielt wird vorzugsweise mit vier Spielern und über ein Tennis-ähnliches Netz auf einem kleineren Feld, mit Schlägern die eher wie Tischtennisschläger aussehen und einem Bereich auf dem Platz, der sich Küche nennt. Nach dem ersten erfolgreichen Workshop im November, startet am 13.01.2024 der zweite Durchlauf – nun bereits getrennt in zwei Gruppe für Anfänger und Fortgeschrittene – und ein dritter Durchlauf ist bereits in Planung. Neugierig geworden? Dann werde ein „Pickler“ und probiere es aus!



Sportstätten

Ahrens. Weg, Allhorn Stadion	Ahrensburger Weg 28	22359 Hamburg
Ahrens. Weg, (Gymnastiksaal, li. Halle, re. Halle)	Ahrensburger Weg 28	22359 Hamburg
Ahrens. Weg, Grüne Halle (links, mitte, rechts)	Ahrensburger Weg 28	22359 Hamburg
Ahrens. Weg, Mehrzweckh. (links, mitte, rechts)	Ahrensburger Weg 30	22359 Hamburg
Berner Au Sporthalle (hinten, vorne, Seezimmer,)	Meiendorfer Mühlenweg 35	22393 Hamburg
Berner Au (Beachsportanlage/Tennisanlage (Platz 1 - 8))	Meiendorfer Mühlenweg 35	22393 Hamburg
Farmsen (Bewegungsbad, Schwimmbad, Sporthalle, Gymnastikhalle)	Marie-Bautz-Weg 15	22159 Hamburg
Grundschule Buckhorn, Sporthalle	Volksdorfer Damm 74	22359 Hamburg
Gymnasium Buckhorn, Bezirkssporthalle (links, mitte, rechts)	Volksdorfer Damm 74	22359 Hamburg
Räucherkatte Volksdorf	Claus-Ferck-Str. 43	22395 Hamburg
Rudolf-Steiner-Schule Bergstedt	Bergstedter Chaussee 207	22395 Hamburg
Saseler Weg, Kunstrasenplatz / Sportplatz	Saseler Weg 6	22359 Hamburg
Schule Eulenkrugstraße (Sporthalle, Gymnastikhalle)	Eulenkrugstraße 166	22359 Hamburg
Schule a. d. Teichwiesen (Sporthalle, Gymnastikhalle)	Saseler Weg 30	22359 Hamburg
Schwimmhalle Lehrschwimmbecken Farmsen-Berne	Bramfelder Weg 121	22159 Hamburg
Sportforum (Clubraum 1, 2; Gym 1, 2, 3, 4; Saal 1; Gesundheits- und Fitness-Studio, Beachvolleyballfeld, Konferenzräume)	Halenreihe 32 – 34	22359 Hamburg
Volksdorfer Damm, Kunstrasenplatz	Volksdorfer Damm 96a	22359 Hamburg

POLICKE
HERRENKLEIDUNG

SUPER GÜNSTIG
für Hamburgs Männer

Anzug, Hemd & Krawatte auf 700 qm.
Freizeitmode, Underwear, Schuhe, Jeans
und Aktuelles im Herzen von Hamburg.

POLICKE Herrenkleidung
Böckmannstraße 1a · 20099 Hamburg
Tel 040 - 28 40 95 90 · www.policke.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 monatlichen Mitgliedsbeiträge werden vierteljährlich im Voraus per Lastschrift abgebucht.

Allgemeine Angebote

Stufe	Sportangebot	Regulär €/Monat	Ermäßigt €/ Monat
1	Faustball, Folklore, Gymnastik und Turnen, Kinderturnen, Inklusionssport, Prellball, Radsport, Walking, Sportangebote in Kooperation mit Schulen	21,50	16,00
2	Aerobic und Workout (BBRP, Bodystyling, Fatburner, Fit Mix...), Inline Hockey, Inline Skating, Nordic Walking, Schach, Ultimate Frisbee	24,50	19,00
3	Aikido, Capoeira, Break Dance, Fit4Drums, Haidong Gumdo, Hip Hop, Judo, Karate-Do, Kindertheater, Krav Magga, Kobudō, Kunst- und Gerätturnen, Modern Jazz, Parkour, Rock'n'Roll, Thai Boxen/Boxen, Trampolin, Zumba	27,50	21,00
4	Ballett, Feldenkrais, Flamenco, Fit und Gesund, Herzsport (mit Zusatzbeitrag), Klettern, Latin Dance, Lungensport, Orthopädie, Orientalischer Tanz, Pilates, Qi Gong, Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik, Rhythmische Sportgymnastik, Schwimmen, Tai Chi, Tennis, Triathlon, Yoga	30,50	24,00
5	Gesundheits- und Fitness-Studio, Balance Motion, Indoor Cycling, Saunen	60,50	54,00

Abteilungsbeiträge

Badminton	29,25	23,40
Basketball	24,70	20,50
Fechten	33,30	31,50
Fußball	24,70	20,50
Handball	24,70	20,50
Leichtathletik	21,30	17,00
Ski	16,50	11,00
Tanzsport	29,30	16,20
Tischtennis	24,30	17,50
Volleyball	24,80	20,00

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 recht-zeitiger Vorlage der Bescheinigung wird der Differenzbetrag nicht zurückerstattet.

Die nachfolgenden Ermäßigungen gelten ausschließlich für die Beitragsstufen 1 bis 4 und die Abteilungsbeiträge – nicht für das Studio:

Fördernde Mitgliedschaft

Monatsbeitrag	8,50	6,00
---------------	------	------

Sonstige Gebühren

Beitrittsgebühr	24,00	12,00
Beitrittsgebühr Studio		60,00
→ bei jedem Wiedereintritt		30,00
Aufnahmegebühr-Tennis (einmalig)		40,00
Rechnungszahler monatl. zusätzlich		3,00

Ermäßigungen

Mehrfache Mitgliedschaft

Mitglieder, die mehreren Abteilungen angehören, zahlen in der zweiten und jeder weiteren Abteilung 13,50 €, bzw. bei ermäßigtem Beitrag 9,00 € monatlich weniger.

Schüler, Studenten, Azubis

Der ermäßigte Beitrag wird allen Kindern und Jugendlichen unter

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. Die Reihenfolge der Familienmitglieder bestimmt sich ausgehend von dem ältesten Familienmitglied nach dem absteigenden Alter.

Bildungs- und Teilhabepaket/Kids in die Clubs

Für Familien mit geringem Einkommen (entsprechende Nachweise sind vorzulegen) besteht bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres die Möglichkeit einer vergünstigten Mitgliedschaft (15 €/Monat).

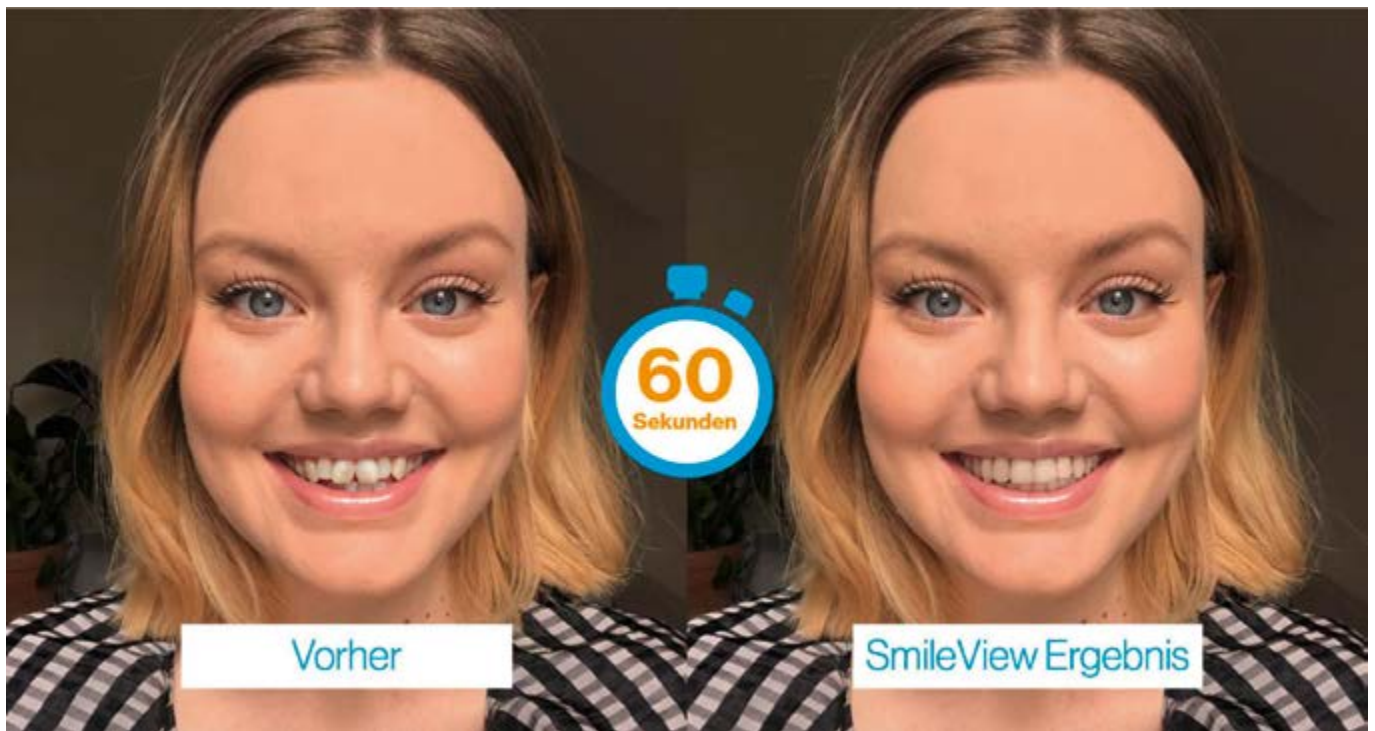
Finanziell Bedürftige

Bei Bedürftigen wird für die Dauer der finanziellen Notlage der Beitrag für fördernde Mitgliedschaft erhoben. Dazu müssen Einzelnachweise erbracht werden.

Stand: 01.11.2023 – Änderungen vorbehalten!

Sind Sie bereit für ein neues Lächeln?

Probieren Sie Ihr neues Lächeln in nur 60 Sekunden aus!



Scannen Sie den QR-Code mit der Kamera Ihres Mobilphones. Sie gelangen dann zur SmileView Seite und können Ihr Abenteuer beginnen. Alternativ geben Sie den untenstehenden Link im Browserfenster ein.

<https://www.invisalign.de/SV/915479>

Ihnen gefällt das Ergebnis?

Dann vereinbaren Sie noch heute einen Termin bei uns und lassen sich zur Begradigung von leichten Zahnfehlstellungen mit Hilfe von fast vollständig durchsichtigen Kunststoffschienen beraten.

Heegbarg 29 | 22391 Hamburg – Poppenbüttel | 040-6024242
praxis@zahnzentrumalstertal-mvz.de | www.zahnzentrumalstertal-mvz.de