

# Das Sportangebot

Walddörfer SV



Hamburg

Schnuppern Sie mal vorbei: kostenlose Probestunde!

Sport, Spaß, Gesundheit und Fitness in über 50 verschiedenen Sportarten und wöchentlich mehr als 500 Trainingsmöglichkeiten. Zusatzangebote gibt es in Spezialkursen. Bitte beachten Sie die Aushänge in unseren Schaukästen Besuchen Sie unsere Trainingsgruppen, probieren Sie aus, machen Sie mit und werden Sie Mitglied im Walddörfer SV! Einzelne Sportgruppen können bei Überfüllung für begrenzte Zeit einen Aufnahmestopp bzw. eine Warteliste haben. Um einen reibungslosen Wechsel zwischen den Sportgruppen zu gewährleisten, sind die Trainer verpflichtet, ihr Training so zu planen, dass das Aufräumen, der Abbau von Geräten und das Lüften des Raumes beendet ist, wenn die nächste Trainingseinheit beginnt. Altersklassenbezeichnungen wie z.B. U x meinen alle Sportler, die im laufenden Jahr nicht mehr das x. Lebensjahr vollenden und nicht in der nächstjüngeren Unterteilung erfasst sind. Beispiel: U18 (nächstjüngere Altersklasse z.B. U16): alle 16 und 17-Jährigen.

Stand: 10.09.2010



## Aerobic und Bodystyling

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

Beitragsstufe 2

Bauch, Beine, Po	W	Mo.	11:00 - 12:00	Sportforum Saal 1	Anna Waclawek
Step-Aerobic Soft		Mo.	16:00 - 17:00	Sportforum Gym 1	Ingrid Lißner
Fitness Jugendl. bis 21 J.		Mo.	17:30 - 18:30	Sportforum Saal 1	Anna Waclawek
Fatburner 2	W	Mo.	19:30 - 20:30	Sportforum Saal 2	Tanja von Hacht
Aerobic		Mo.	20:30 - 21:30	Schule Eulenkrugstr.	Nina Schneider-Barthold
BBP Moves		Di.	18:00 - 18:45	Sportforum Gym 1	Tanja von Hacht
BBP Moves	W	Di.	19:00 - 20:00	Sportforum Saal 2	Tanja von Hacht
Rücken-Aerobic		Mi.	09:00 - 10:00	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Bodystyling		Mi.	11:00 - 12:00	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
Fit Mix Jugendliche ab 14 J.		Mi.	17:00 - 18:00	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
Step-Aerobic Fortg.		Mi.	19:30 - 20:30	Sportforum Saal 2	Joanna Papendick
Aerobic		Do.	09:00 - 10:00	Sportforum Saal 1	Ingrid Lißner
Yoganetics		Do.	09:00 - 10:00	Sportforum Saal 2	Anna Waclawek
Yoganetics	W	Do.	17:45 - 18:45	Sportforum Saal 1	Anna Waclawek
BBP Moves		Do.	19:00 - 20:00	Sportforum Saal 2	Carmen Fürst
Workout- Bodystyling	W	Do.	20:30 - 21:30	Sportforum Gym 1	Dagmar Widegreen
Step-Intervall		Fr.	09:30 - 10:30	Sportforum Saal 1	Ute Weber
Bauch, Beine, Po		Fr.	10:30 - 11:30	Sportforum Saal 1	Ute Weber
Joyrobic and more	W	Fr.	10:45 - 11:45	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Bodystyling		Sa.	13:15 - 14:15	Sportforum Gym 1	Tanja von Hacht
Fatburner ab Sa. 11.09.10		Sa.	14:30 - 15:30	Sportforum Gym 1	Dagmar Widegreen
BBRP		Sa.	16:30 - 17:15	Sportforum Gym 1	Carmen Fürst



## Aikido

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

Kontakt: Joachim Eiselen 04532 28 37 12

Beitragsstufe 3

Aikido	Do.	18:30 - 20:00	Grundschule Buckhorn	Joachim Eiselen
--------	-----	---------------	----------------------	-----------------



## Badminton

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

Leistungsförderung Jugend	Mo.	18:00 - 20:00	Ahrensbr. Weg Spielhalle	Jannic Rotta
Wettkampftraining Erwachsene	Mo.	20:00 - 22:00	Ahrensbr. Weg Spielhalle	N. N.
Erwachsene	Mo.	20:00 - 22:00	Ahrensbr. Weg Spielhalle	Joachim Siegl
Erwachsene	Mi.	20:00 - 22:00	Ahrensbr. Weg, re. Halle	Jannic Rotta
Erwachsene	Mi.	20:00 - 22:00	Ahrensbr. Weg, li. Halle	Jannic Rotta
Training Jugend bis 12 J.	Do.	17:00 - 18:30	Ahrensbr. Weg Spielhalle	Jannic Rotta
Training Jugend ab 13 J.	Do.	18:30 - 20:00	Ahrensbr. Weg Spielhalle	Jannic Rotta
Wettkampftraining Jugend / Erwachsene	Do.	20:15 - 22:00	Gymnasium Buckhorn	N. N.
Minitraining 1.-3. Klasse	Fr.	14:30 - 16:00	Schule Eulenkrugstr.	Maximilian Joksch
Fördertraining Jugend	Fr.	16:00 - 17:30	Schule Eulenkrugstr.	Frederik Lucht
Erwachsene	Fr.	17:30 - 19:30	Schule Eulenkrugstr.	Anja Lütke
Wettkampftraining Erwachsene	Fr.	19:30 - 22:00	Schule Eulenkrugstr.	Günther Rohde

Absprache mit der Abteilungsleitung möglich.

**Abteilungsli.: Günther Rohde 603 65 29**

Jugend: Daniel Hoffmann 603 20 68



## Ballett

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

*Beitragsstufe 4*

<b>Kreativer Kindertanz/ Kinderballett ab 4 J.</b>	Di.	14:15 - 15:00	Sportforum Saal 2	Andrea Treu-Kaulbarsch
<b>Kreativer Kindertanz/ Kinderballett ab 5 J.</b>	Di.	15:00 - 16:00	Sportforum Saal 2	Andrea Treu-Kaulbarsch
<b>Kreativer Kindertanz/ Hinführung zum Ballett 6 J.</b>	Di.	16:00 - 17:00	Sportforum Saal 2	Andrea Treu-Kaulbarsch
<b>Anfänger 7-8 J.</b>	Di.	17:00 - 18:00	Sportforum Saal 2	Andrea Treu-Kaulbarsch
<b>Fortg. 8-11 J.</b>	Di.	18:00 - 19:00	Sportforum Saal 2	Andrea Treu-Kaulbarsch
<b>Kreativer Kindertanz/ Kinderballett ab 5 J.</b>	Mi.	15:00 - 16:00	Sportforum Gym 2	Andrea Treu-Kaulbarsch



## Basketball

Basketball ist eine der populärsten Ballsportarten der Welt. Von dem Kanadier James Naismith als Hallensport für die Schule 1891 entwickelt. In den USA begann dann der weltweite Siegeszug des Basketballs, das seit 1936 olympisch ist. Der Walddorfer SV bietet Basketball für Kinder ab 9 Jahren an.

**Abteilungsli.: Thomas Pinckert 603 51 24**

Jugend: Immanuel Frank 609 505 38

<b>weibl. unter 17 J.</b>	Mo.	17:00 - 18:30	Ahrens. Weg, re. Halle	Linnya Kressner
<b>männl. unter 18 J.</b>	Mo.	18:30 - 20:00	Ahrens. Weg, re. Halle	Helmut Prof. Dr. Richter
<b>Mix Erwachsene nach Absprache</b>	Mo.	20:00 - 21:30	Ahrens. Weg, re. Halle	Barbara Joeres
<b>männl. unter 14</b>	Di.	17:00 - 18:30	Ahrens. Weg Mehrzweckh.	Daniel Butin
<b>Mix 10</b>	Di.	17:00 - 18:30	Ahrens. Weg Mehrzweckh.	Kathrin Schröder
<b>weibl. unter 13 J.</b>	Di.	17:00 - 18:30	Ahrens. Weg Mehrzweckh.	Laura-Maxine Sonnleitner
<b>1. Damen</b>	Di.	18:30 - 20:00	Ahrens. Weg Spielhalle	Oliver Friedrich
<b>Senioren 60+</b>	Di.	18:30 - 20:00	Ahrens. Weg Mehrzweckh.	Hans Joachim Schnabel
<b>männl. unter 16 J. 2. Mannsch.</b>	Di.	18:30 - 20:00	Ahrens. Weg Mehrzweckh.	Nils Dewald
<b>3. Herren</b>	Di.	20:00 - 22:00	Ahrens. Weg Spielhalle	Helmut Prof. Dr. Richter
<b>2. Herren</b>	Di.	20:00 - 22:00	Grundschule Buckhorn	Jan-Peter Röhl
<b>1. Herren</b>	Di.	20:00 - 22:00	Ahrens. Weg Mehrzweckh.	Achim Richter
<b>männl. unter 12 J.</b>	Mi.	17:00 - 18:30	Ahrens. Weg Mehrzweckh.	Christian Nehr
<b>Mix unter 8 J.</b>	Mi.	17:00 - 17:45	Ahrens. Weg Mehrzweckh.	Alke Kelling
<b>weibl. unter 11 J.</b>	Mi.	17:00 - 18:30	Ahrens. Weg Mehrzweckh.	Laurens Butin
<b>weibl. unter 15 J.</b>	Mi.	18:30 - 20:00	Ahrens. Weg Mehrzweckh.	Jana Doliesen
<b>weibl. unter 17 J.</b>	Mi.	18:30 - 20:00	Ahrens. Weg Mehrzweckh.	Linnya Kressner
<b>männl. unter 16 J. 1. Mannsch.</b>	Mi.	18:30 - 20:00	Ahrens. Weg Mehrzweckh.	Immanuel Frank
<b>1. Herren</b>	Do.	20:00 - 22:00	Ahrens. Weg Spielhalle	Achim Richter
<b>männl. Mix low ( geschl. Gruppe )</b>	W	Fr.	17:00 - 18:30	Ahrens. Weg Spielhalle Daniel Butin
<b>weibl. Mix ( geschl. Gruppe )</b>	W	Fr.	17:00 - 18:30	Ahrens. Weg Spielhalle Joana Timm
<b>1. Damen</b>	Fr.	18:30 - 20:00	Ahrens. Weg Spielhalle	Oliver Friedrich
<b>männl. Mix high</b>	W	Fr.	18:30 - 20:00	Ahrens. Weg Spielhalle N. N.
<b>Mix Erwachsene nach Absprache</b>	Fr.	20:00 - 21:45	Ahrens. Weg Spielhalle	Almuth Kressner



## Breakdance

*Beitragsstufe 2*

<b>Kinder ab 7 J. Training findet z.Z. nicht statt</b>	Mi.	16:30 - 17:30	Schule Eulenkrugstr.	Reza Zarif
--	-----	---------------	----------------------	------------



## Dance

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

*Beitragsstufe 2*

<b>Hip Hop Fortg. ab 13 J.</b>	Mo.	16:00 - 17:30	Sportforum Saal 1	Anna Waclawek
<b>Hip Hop Anfänger 10-12 J.</b>	Di.	16:00 - 17:00	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
<b>Hip Hop Fortg. ab 10 J.</b>	Di.	17:00 - 18:00	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
<b>Funky Dance, Hip Hop ab 15 J.</b>	Do.	16:45 - 17:45	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek



## Faustball

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

Beitragsstufe 1

Jugendl./ Erwachsene (Winter)	So.	09:00 - 12:00	Grundschule Buckhorn	Helmut Peters
Jugendl./ Erwachsene (Sommer)	So.	10:00 - 12:00	Ahrens. W. Allhorn Stadion	Helmut Peters



## Fechten

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

Abteilungs.: Patrick Pampel 55 57 61 80

Anfänger I	Mo.	17:00 - 18:30	Ahrens. Weg Gymn.saal	Patrick Pampel
Leistungstraining	Di.	20:00 - 22:00	Ahrens. Weg Gymn.saal	Karsten Filter
Anfänger I	Mi.	16:00 - 17:30	Ahrens. Weg Gymn.saal	Patrick Pampel
Anfänger II	Mi.	17:30 - 19:00	Ahrens. Weg Gymn.saal	Dirk Wagner
Haupttraining	Mi.	17:30 - 20:00	Ahrens. Weg, li. Halle	Karsten Filter
Anfänger II	Fr.	16:45 - 18:15	Ahrens. Weg Gymn.saal	Dirk Wagner
Haupttraining	Fr.	17:00 - 20:00	Ahrens. Weg, re. Halle	Karsten Filter



## Feldenkrais

Kontakt: Anita Brüning 609 50 245

Erwachsene	B	Di.	16:30 - 17:30	Sportforum Gym 2	Anita Brüning
------------	---	-----	---------------	------------------	---------------



## Fitness-Studio

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

Beitragsstufe 7

Aerobic	Mo.	09:30 - 10:15	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
BBRP	Mo.	10:15 - 11:00	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
Hot Iron	Mo.	18:00 - 19:00	Sportforum Gym 1	Christina Delecate
BBRP	Mo.	18:45 - 19:30	Sportforum Gym 2	Carmen Fürst
Indoor Cycling	Mo.	19:15 - 20:15	Sportforum Gym 1	Andrea Bank
Rückenfit	Mo.	20:30 - 21:15	Sportforum Gym 1	Tanja von Hacht
Wirbelsäulengymnastik	Di.	10:00 - 10:45	Sportforum Gym 1	Ute Hiesener-Sprick
Fatburner	Di.	18:45 - 19:30	Sportforum Gym 1	Jessika Preuss
BBRP	Di.	19:30 - 20:15	Sportforum Gym 1	Jessika Preuss
Wirbelsäulengymnastik	Mi.	09:00 - 10:00	Sportforum Gym 1	Katharina Wiltmann
Pilates	Mi.	10:00 - 11:00	Sportforum Gym 1	Katharina Wiltmann
BBRP	Mi.	17:15 - 18:00	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
Fatburner	Mi.	18:00 - 18:45	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
Rückenfit	Mi.	18:45 - 19:30	Sportforum Gym 1	Susanne Nawo
Stretch & Relax	Mi.	19:30 - 20:15	Sportforum Gym 1	Susanne Nawo
Step	Do.	10:00 - 10:45	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
Rückenfit	Do.	10:45 - 11:30	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
Indoor Cycling	Do.	17:45 - 18:45	Sportforum Gym 1	Anna Kokocinski
Hot Iron	Do.	18:45 - 19:45	Sportforum Gym 1	Anna Kokocinski
Pilates	Do.	19:45 - 20:30	Sportforum Gym 1	Ingrid Lißner
Fatburner	Fr.	09:15 - 10:00	Sportforum Gym 1	Kristiane Schulz
BBRP	Fr.	10:00 - 10:45	Sportforum Gym 1	Kristiane Schulz
Balance Motion	Fr.	10:45 - 11:30	Sportforum Gym 1	Kristiane Schulz
Yoga	Fr.	18:00 - 19:00	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
Wirbelsäulengymnastik	Fr.	19:00 - 19:45	Sportforum Gym 1	Anna Waclawek
Indoor Cycling	Fr.	20:00 - 21:00	Sportforum Gym 1	Janita Fischer
Fit Mix	So.	10:30 - 11:15	Sportforum Gym 1	Kristiane Schulz
Balance Motion	So.	11:15 - 12:00	Sportforum Gym 1	Kristiane Schulz



## Flamenco

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

Beitragsstufe 4

Anfänger und Fortg.	Do.	10:30 - 12:00	Sportforum Saal 2	Maren El Masri
Anfänger und Fortg.	Fr.	19:30 - 21:00	Sportforum Saal 2	Maren El Masri



## Folklore

Die Tänze aus aller Welt, ob israelische Tänze, Blocktänze, Quardrillie, aber auch Volkstänze und vieles mehr werden hier einstudiert. Das Angebot umfasst die Tänze des Bundesverbandes für Seniorentanz. Hier sind Sie auch ohne Tanzpartner willkommen.

Beitragsstufe 1

**Erwachsene** Di. 14:30 - 16:00 Sportforum Saal 1 Hiltrud Widowitsch



## Fußball

Jugendwart: Florian Brey 0173 771 32 26 -  
G-Junioren: Kathrin Böge, Mo.-Do. 18-19 Uhr:  
0176 4947 40 27. Bei uns spielen "Jung und Alt",  
Mädchen wie Jungen in allen Altersklassen.  
Unsere Fußball - Sprechzeit im Walddörfer  
Sportforum: Montags von 18:30 - 20:00 Uhr Tel.:  
64 50 62 - 27

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

Stellv. Abteilungsleiter, Mädchen: Heinrich Färber  
0172 413 46 26

5. F-Jugend Jahrg. 2003	Mo.	15:00 - 16:30	Ahrens. W. Allhorn Stadion	Fabian Dämmich
1. F-Jugend Jahrg. 2002	Mo.	15:15 - 16:45	Saseler Weg Sportplatz	Michael Überscher
3. E-Jugend Jahrg. 2000	Mo.	15:30 - 17:00	Saseler Weg Kunstr.platz	Levin Anthony
6. F-Jugend Jahrg. 2003	Mo.	15:30 - 17:00	Ahrens. W. Allhorn Stadion	Finn Braatz
Kooperation Schule Verein	Mo.	15:30 - 17:00	Volksdorfer Grenzweg Kunstrasenplatz	Bastian Nendza
2. F-Jugend Jahrg. 2002	Mo.	16:00 - 17:30	Saseler Weg Kunstr.platz	Ben Märten
1. C-Mädchen Jahrg. 96/97	Mo.	16:00 - 17:30	Ahrens. W. Allhorn Stadion	Cordula Kempf
2. B-Jugend Jahrg. 95	Mo.	17:00 - 18:30	Saseler Weg Kunstr.platz	Andreas Dämmich
1. D-Jugend Jahrg. 98	Mo.	17:00 - 18:30	Saseler Weg Sportplatz	Tim Jochimsen
2. u. 3. D-Jugend Jahrg. 99	Mo.	17:30 - 19:00	Saseler Weg Sportplatz	Johanno Ibes
1. B-Jugend Jahrg. 94	Mo.	18:30 - 20:30	Saseler Weg Kunstr.platz	Lars Richter
1. A-Jugend Jahrg. 92/93	Mo.	18:30 - 20:00	Saseler Weg Sportplatz	Jörg Laarmann
4. F-Jugend Jahrg. 2003	Di.	15:15 - 16:45	Ahrens. W. Allhorn Stadion	Chase Reichenberg
1. u. 4. E-Jugend Jahrg. 2000	Di.	16:30 - 18:00	Saseler Weg Kunstr.platz	Daniel Spivak
1. u. 2. D-Mädchen Jahrg. 98/99	Di.	16:30 - 18:00	Ahrens. W. Allhorn Stadion	Thorsten Ortman
2. E-Jugend Jahrg. 2000	Di.	16:30 - 18:00	Ahrens. W. Allhorn Stadion	Matthias Schnorbach
1. E-Mädchen Jahrg. 2000	Di.	16:30 - 18:00	Ahrens. W. Allhorn Stadion	Thorsten Ortman
3. C-Jugend Jahrg. 97	Di.	17:00 - 18:30	Saseler Weg Sportplatz	Kay Thomsen
3. B-Jugend Jahrg. 95/96	Di.	17:30 - 19:00	Saseler Weg Sportplatz	Florian Brey
2. C-Jugend Jahrg. 97	Di.	18:00 - 19:30	Saseler Weg Kunstr.platz	Joschka Grimme
1. Herren Jahrg. 92 u. älter	Di.	19:00 - 20:30	Saseler Weg Kunstr.platz	Thomas Jöhnk
1. A-Mädchen Jahrg. 93 u. älter	Di.	19:30 - 21:00	Saseler Weg Sportplatz	Florian Brey
1. F-Jugend Jahrg. 2002	Mi.	15:00 - 16:30	Ahrens. W. Allhorn Stadion	Michael Überscher
7. E-Jugend Jahrg. 2001	Mi.	15:30 - 17:00	Saseler Weg Kunstr.platz	Robin Rüggen
5. E-Jugend Jahrg. 2001	Mi.	15:30 - 17:00	Saseler Weg Kunstr.platz	Ole Michaelis
6. E-Jugend Jahrg. 2001	Mi.	15:30 - 17:00	Ahrens. W. Allhorn Stadion	Fabian Becker
3. E-Jugend Jahrg. 2000	Mi.	15:30 - 17:00	Ahrens. W. Allhorn Stadion	Levin Anthony
1. D-Jugend Jahrg. 98	Mi.	16:00 - 17:30	Saseler Weg Sportplatz	Tim Jochimsen
1. B-Mädchen Jahrg. 94/95	Mi.	16:30 - 18:00	Saseler Weg Sportplatz	Heinrich Färber
1. C-Jugend Jahrg. 96	Mi.	17:00 - 18:30	Saseler Weg Kunstr.platz	Vincent Friesecke
3. F-Jugend Jahrg. 2002	Mi.	17:00 - 18:30	Saseler Weg Sportplatz	Oliver Wisniewski
Senioren Jahrg. 60 u. älter	Mi.	19:00 - 20:30	Saseler Weg Sportplatz	Horst Loevenforst
Alte Herren Jahrg. 76 u. älter	Mi.	19:30 - 21:00	Saseler Weg Kunstr.platz	Uwe Beeck
5.F-Jugend Jahrg. 2003	Do.	15:00 - 16:30	Saseler Weg Kunstr.platz	Fabian Dämmich
4.F-Jugend Jahrg. 2003	Do.	15:00 - 16:30	Ahrens. W. Allhorn Stadion	Chase Reichenberg
1. C-Mädchen Jahrg. 96/97	Do.	15:30 - 17:00	Ahrens. W. Allhorn Stadion	Cordula Kempf
3. C-Jugend Jahrg. 97	Do.	16:00 - 17:30	Saseler Weg Kunstr.platz	Kay Thomsen
6.F-Jugend Jahrg. 2003	Do.	16:00 - 17:30	Saseler Weg Kunstr.platz	Finn Braatz
1. E u. 4 E-Jugend Jahrg. 2000	Do.	16:30 - 18:00	Ahrens. W. Allhorn Stadion	Daniel Spivak
2. u. 3. D-Jugend Jahrg. 99	Do.	17:30 - 19:00	Saseler Weg Kunstr.platz	Johanno Ibes
1. B-Jugend Jahrg. 94	Do.	17:30 - 19:00	Saseler Weg Sportplatz	Lars Richter
2. B-Jugend Jahrg. 95	Do.	17:30 - 19:00	Saseler Weg Sportplatz	Andreas Dämmich
1. A-Mädchen Jahrg. 93 u. älter	Do.	18:30 - 20:00	Ahrens. W. Allhorn Stadion	Florian Brey
1. A-Jugend Jahrg. 92/93	Do.	19:00 - 20:30	Saseler Weg Kunstr.platz	Jörg Laarmann
1. Herren Jahrg. 92 u. älter	Do.	19:00 - 20:30	Saseler Weg Sportplatz	Thomas Jöhnk
7. E-Jugend Jahrg. 2001	Fr.	15:00 - 16:30	Saseler Weg Kunstr.platz	Robin Rüggen
6. E-Jugend Jahrg. 2001	Fr.	15:00 - 16:30	Saseler Weg Kunstr.platz	Fabian Becker
G-Junioren Jahrg. 2005	Fr.	15:00 - 16:00	Ahrens. W. Allhorn Stadion	Kathrin Böge
5. E-Jugend Jahrg. 2001	Fr.	15:00 - 16:30	Ahrens. W. Allhorn Stadion	Ole Michaelis
G-Junioren Jahrg. 2004	Fr.	15:00 - 16:00	Ahrens. W. Allhorn Stadion	Kathrin Böge
3. F-Jugend Jahrg. 2002	Fr.	15:00 - 16:30	Ahrens. W. Allhorn Stadion	Oliver Wisniewski
2. E-Jugend Jahrg. 2000	Fr.	15:30 - 17:00	Saseler Weg Kunstr.platz	Matthias Schnorbach
2. F-Jugend Jahrg. 2002	Fr.	15:30 - 17:00	Ahrens. W. Allhorn Stadion	Ben Märten
G-Junioren Jahrg. 2004	Fr.	16:00 - 17:00	Ahrens. W. Allhorn Stadion	Kathrin Böge
G-Junioren Jahrg. 2005	Fr.	16:00 - 17:00	Ahrens. W. Allhorn Stadion	Kathrin Böge
1. F-Mädchen Jahrg. 02/03	Fr.	16:30 - 18:00	Ahrens. W. Allhorn Stadion	Torsten Schuhardt
1. E-Mädchen Jahrg. 2000	Fr.	16:30 - 18:00	Ahrens. W. Allhorn Stadion	Thorsten Ortman
1. u. 2. D-Mädchen Jahrg. 98/99	Fr.	16:30 - 18:00	Ahrens. W. Allhorn Stadion	Thorsten Ortman
2. E-Mädchen Jahrg. 00/01	Fr.	16:30 - 18:00	Ahrens. W. Allhorn Stadion	Torsten Schuhardt
3. B-Jugend Jahrg. 95/96	Fr.	17:00 - 18:30	Saseler Weg Kunstr.platz	Florian Brey
1. C-Jugend Jahrg. 96	Fr.	17:00 - 18:30	Saseler Weg Sportplatz	Vincent Friesecke
2. C-Jugend Jahrg. 97	Fr.	17:30 - 19:00	Saseler Weg Sportplatz	Joschka Grimme
1. B-Mädchen Jahrg. 94/95	Fr.	18:00 - 20:00	Saseler Weg Kunstr.platz	Heinrich Färber



## Gesundheitssport

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

Beitragsstufe 4

Beckenbodenfitness Anfäng.	BG	Mo.	16:15 - 17:30	Sportforum Saal 2	Susanne Nawo
Frauen					
Rückenschule Trainingsgruppe	BG	Di.	17:30 - 18:30	Sportforum Gym 2	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	BG	Di.	18:30 - 19:30	Sportforum Gym 2	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	BG	Di.	19:30 - 20:30	Sportforum Gym 2	Gabriele Fiebig
Rückenschule Trainingsgruppe	BG	Di.	20:30 - 21:30	Sportforum Gym 2	Gabriele Fiebig
Rückenschule Trainingsgruppe	BG	Mi.	09:00 - 10:00	Sportforum Saal 2	Susanne Tischer
Rückenschule Trainingsgruppe	BG	Mi.	10:00 - 11:00	Sportforum Saal 2	Susanne Tischer
Präv. Rückenschule	BGK	Mi.	20:30 - 22:00	Sportforum Saal 2	Andreas Fischer
Beckenbodenfitness für Frauen	BG	Do.	11:00 - 12:15	Sportforum Gym 2	Susanne Nawo
M.O.B.I.L.I.S light/ Ernährung	BGK	Do.	16:00 - 17:30	Sportforum Clubraum	Dirk Ganter
M.O.B.I.L.I.S light	BGK	Do.	16:00 - 17:30	Sportforum Gym 2	Dirk Ganter
Rückenschule Trainingsgruppe	BG	Do.	17:30 - 18:30	Sportforum Gym 2	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	BG	Do.	18:30 - 19:30	Sportforum Gym 2	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	BG	Do.	19:30 - 20:30	Sportforum Gym 2	Andreas Fischer
Rückenschule Trainingsgruppe	BG	Do.	20:30 - 21:30	Sportforum Gym 2	Andreas Fischer
Autogenes Training	K	Fr.	18:00 - 19:30	Schule Eulenkugstr. Bewegungsraum Haus 3	Claudia Bigger



## Gymnastik und Turnen

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

Beitragsstufe 1

Rückengymnastik/ Entspannung		Mo.	09:45 - 10:45	Sportforum Saal 1	Marion Dannhauer
Fitness für Mollige		Mo.	17:00 - 18:00	Sportforum Gym 1	Ingrid Lißner
Jedermann		Mo.	19:00 - 20:00	Gymnasium Buckhorn	Marion Dannhauer
Fit und Gesund ( Damen )		Mo.	19:30 - 20:30	Schule Eulenkugstr.	Brunhilde Schultz
Fitness Herren		Mo.	20:30 - 22:00	Sportforum Gym 2	Jens Holst
Mobilisationstraining		Di.	09:00 - 10:00	Sportforum Saal 1	Susanne Tischer
Fitnessstraining Frauen		Di.	09:45 - 10:45	Sportforum Gym 2	Barbara Joeres
Fitnessgymnastik Frauen		Di.	11:00 - 12:00	Sportforum Saal 1	Susanne Tischer
Damengymnastik		Di.	19:00 - 20:00	Ahrensberg Weg Gymn.saal	Barbara Joeres
Konditions- u. Krafttraining		Di.	20:15 - 21:45	Sportforum Saal 2	Jens Holst
Rückengymnastik/ Entspannung	B	Mi.	10:30 - 11:30	Sportforum Saal 1	Rosemarie Waitdt
Rückengymnastik/ Entspannung	B	Mi.	16:00 - 17:00	Sportforum Gym 2	Susanne Nawo
Fitnessstraining Frauen		Mi.	18:30 - 19:30	Sportforum Saal 2	Nicola Westphal
Fit und Gesund		Mi.	19:15 - 20:15	Grundschule Buckhorn	Brunhilde Schultz
Jedermann		Mi.	20:15 - 22:00	Grundschule Buckhorn	Antje Gipp
Gym. für Arthrose/ Rheuma		Do.	09:00 - 10:00	Sportforum Gym 2	Susanne Nawo
Fitnessstraining Frauen		Do.	10:00 - 11:00	Sportforum Saal 1	Barbara Joeres
Fitness Männer		Do.	20:00 - 22:00	Ahrensberg Weg, li. Halle	Jens Holst
Jedermann		Do.	20:30 - 22:00	Ahrensberg Weg, re. Halle	Marion Dannhauer
Damengymnastik	W	Fr.	08:30 - 09:30	Sportforum Saal 1	Susanne Tischer



## Handball

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

Abteilungsleiter: Edgar Timm 603 41 11

D-Jugend männl. Jahrg. 98/99		Mo.	16:00 - 17:30	Ahrensberg Weg Mehrzweckh.	Knuth Dr. Lange
C-Jugend männl. Jahrg. 96/97		Mo.	17:30 - 19:00	Ahrensberg Weg Mehrzweckh.	Hauke Zielke
B-Jugend weibl. Jahrg. 94/95		Mo.	17:30 - 19:00	Ahrensberg Weg Mehrzweckh.	Carmen Meyer
Minis gemischt Jahrg. 2002 und jünger		Di.	16:00 - 17:00	Ahrensberg Weg Mehrzweckh.	Thomas Zielke
E-Jugend männl. Jahrg. 00/01		Di.	16:00 - 17:00	Ahrensberg Weg Mehrzweckh.	Lukas Miltzke
D-Jugend männl. Jahrg. 98/99		Di.	17:00 - 18:30	Ahrensberg Weg Spielhalle	Knuth Dr. Lange
C-Jugend männl. Jahrg. 96/97		Di.	18:30 - 20:00	Ahrensberg Weg Spielhalle	Hauke Zielke
A-Jugend männl. Jahrg. 92/93		Di.	20:00 - 21:30	Ahrensberg Weg Spielhalle	Stefan Miltzke
Herren Jahrg. 91 u. älter		Di.	20:30 - 22:00	Ahrensberg Weg Spielhalle	Delia Klose
A-Jugend männl. Jahrg. 92/93		Do.	18:30 - 20:15	Gymnasium Buckhorn	Stefan Miltzke
Senioren ab 40 J.		Do.	19:00 - 20:30	Gymnasium Buckhorn	Marion Dannhauer
Herren. Jahrg. 91 u. älter		Do.	20:30 - 21:45	Gymnasium Buckhorn	Delia Klose



## Herzsport

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

**Kontakt: Kerstin Hönigschmid 653 03 55**

*Beitragsstufe 5*

<b>Trainingsgruppe</b>	BG	Mo.	08:30 - 10:00	Sportforum Gym 2	Antje Surenbrock
<b>Hockerguppe ab 25 Watt</b>	BG	Mo.	10:00 - 11:00	Sportforum Saal 2	Antje Surenbrock
<b>Übungsgruppe ab 50 Watt</b>	BG	Mo.	11:00 - 12:00	Sportforum Saal 2	Antje Surenbrock
<b>Übungsgruppe ab 75 Watt</b>	BG	Mo.	12:15 - 13:15	Sportforum Gym 2	Antje Surenbrock
<b>Übungsgruppe</b>	BG	Mo.	18:30 - 19:30	Ahrensbr. Weg Gymn.saal	Kerstin Hönigschmid
<b>Trainingsgruppe</b>	BG	Mo.	19:30 - 20:30	Ahrensbr. Weg Gymn.saal	Kerstin Hönigschmid
<b>Trainingsgruppe Herzsport mit Nordic Walking</b>	BG	Fr.	18:15 - 19:45	Ahrensbr. Weg Gymn.saal	Kerstin Hönigschmid



## Inline - Hockey

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

<b>Inline-Hockey Frauen</b>		Mi.	20:00 - 21:45	Ahrensbr. Weg Mehrzweckh.	Andre Hütten
<b>Inline-Hockey Jugend</b>		Mi.	20:00 - 21:30	Ahrensbr. Weg Mehrzweckh.	Christian Preisner
<b>Inline-Hockey Herren (Hobby)</b>		Fr.	20:30 - 21:45	Ahrensbr. Weg Mehrzweckh.	Guido Klenner



## Inline - Skating

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

<b>Koop. Schule Verein</b>		Do.	14:30 - 17:00	Grundschule Buckhorn	Beate Kuhlwein
<b>Anfänger Erwachsene</b>	K	Fr.	18:30 - 20:00	Ahrensbr. Weg Mehrzweckh.	Angelika Böttcher
<b>Fortgeschr. Erwachsene Kurs mit Anmeldung</b>	K	Fr.	19:00 - 20:30	Ahrensbr. Weg Mehrzweckh.	Angelika Böttcher
<b>Kinder 6-10 J. Anfänger I</b>	K	Sa.	14:00 - 15:30	Ahrensbr. Weg, li. Halle	Beate Kuhlwein
<b>Kinder 6-10 J. Anfänger II</b>	K	Sa.	15:30 - 17:00	Ahrensbr. Weg, li. Halle	Beate Kuhlwein
<b>Familie: Kinderkurs mit Eltern Anf. 1+2</b>	K	Sa.	17:00 - 18:30	Ahrensbr. Weg, li. Halle	Beate Kuhlwein
<b>Wechselnde Kursangebote</b>	K	So.	17:00 - 22:00	Ahrensbr. Weg, li. Halle	N. N.



## Integrationssport

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

<b>Integrationssportgruppe</b>		Di.	15:30 - 17:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Ingrid Vogt-Willhöft
<b>Integrationssportgruppe</b>		Do.	17:30 - 19:00	Ahrensbr. Weg Mehrzweckh.	Helmut Adden



## 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 seit dem 01.06.67 Judo als Selbstverteidigung, Breitensport und Wettkampfsport an. Sollten Sie an dieser Sportart interessiert sein, dann nehmen Sie bitte vorher Kontakt mit Robert Röber auf.

**Kontakt: Robert Röber 603 15 897**

*Beitragstufe 3*

<b>Anfänger ab 7 J.</b>		Mo.	17:00 - 18:30	Grundschule Buckhorn	Maik Mandelkow
<b>Fortg./ Anfänger ab 12 J.</b>		Mo.	18:30 - 20:00	Grundschule Buckhorn	Robert Röber
<b>Anfänger ab 7 J.</b>		Di.	17:00 - 18:30	Grundschule Buckhorn	Jana Aileen Ellerbrock
<b>Fortg. unter 17 J.</b>		Di.	18:30 - 20:00	Grundschule Buckhorn	Martin Jaschke
<b>Anfänger ab 7 J.</b>		Do.	17:00 - 18:30	Grundschule Buckhorn	Martin Jaschke
<b>Fortg. ab 7 J.</b>		Do.	17:00 - 18:30	Grundschule Buckhorn	Maik Mandelkow
<b>Erwachsene Anfänger/ Fortg.</b>		Do.	20:00 - 21:45	Grundschule Buckhorn	Robert Röber



## Karate - Do

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

Beitragstufe 3

<b>Kinder Anfänger 9-14 J.</b>	Mi.	17:30 - 18:30	Schule Eulenkugstr.	Martin Kröckel
<b>Jap. Kampfk. / Selbstvert. Fortg. 12-16 J.</b>	Mi.	18:30 - 19:30	Schule Eulenkugstr.	Martin Kröckel
<b>Jap. Kampfk. / Selbstvert. Erwachsene</b>	Mi.	20:00 - 21:30	Schule Eulenkugstr.	Martin Kröckel
<b>Kinder Anfänger 9-12 J.</b>	Fr.	15:30 - 16:30	Sportforum Gym 2	Martin Kröckel
<b>Fortgeschrittene 12-16 J.</b>	Fr.	16:30 - 17:30	Sportforum Gym 2	Martin Kröckel
<b>Erwachsene Anfänger</b>	Fr.	18:00 - 19:30	Sportforum Gym 2	Martin Kröckel
<b>Erwachsene Fortgeschrittene</b>	Fr.	19:30 - 21:00	Sportforum Gym 2	Martin Kröckel
<b>Zusätzl. Wettkampftraining nach Absprache</b>	So.	18:00 - 19:30	Sportforum Gym 2	Martin Kröckel



## Kegeln

Kegeln ist eine Sportart, bei dem der Spieler zumeist von einem Ende einer glatten Bahn (Kegelbahn) aus mit kontrolliertem Schwung eine Kunststoffkugel ins Rollen bringt, um die am anderen Ende der Bahn aufgestellten neun Kegel umzulegen. Eine sportliche und unterhaltsame Freizeitbetätigung, insbesondere für Regen und Wintertage. Unsere Anlage steht Ihnen während der Vormittags-, Nachmittags- und Abendstunden täglich zur Verfügung sowohl für Einzeltermine als auch regelmäßig. Informationen im Restaurant »Der Walddörfer«: Tel. 603 96 95 ab 16 Uhr.

<b>An jedem Tag wird gekegelt.</b>	--	00:00 - 00:00	Sportforum Kegelbahn 1
<b>An jedem Tag wird gekegelt.</b>	--	00:00 - 00:00	Sportforum Kegelbahn 2



## Kinder- und Jugendtheater

Die Kinder- und Jugendtheatergruppe probt mittwochs und an den Wochenenden nach einem festgelegten Probenplan.

Anmeldung im Sportforum

<b>Proben Mai-Dezember</b>	Mi.	16:00 - 18:00	Sportforum Saal 1	Christel Busch
<b>Proben August-Dezember</b>	Sa.	10:00 - 14:00	Sportforum Saal 1	Christel Busch



## Kinderbetreuung

Die kostenlose Kinderbetreuung im Walddörfer Sportforum ist für alle Mitglieder. Eine Servicekraft, die im Rahmen des "Freiwilligen Sozialen Jahres" im Walddörfer SV tätig ist, kümmert sich um Ihr Kind, während Sie sich sportlich betätigen.

<b>Spielen, Vorlesen, Schlafen</b>	Mo.	09:00 - 13:00	Sportforum	Mareike Krause
<b>Spielen, Vorlesen, Schlafen</b>	Di.	09:00 - 13:00	Sportforum	Mareike Krause
<b>Spielen, Vorlesen, Schlafen</b>	Mi.	09:00 - 13:00	Sportforum	Eleftherios Kasmeridis
<b>Spielen, Vorlesen, Schlafen</b>	Do.	09:00 - 13:00	Sportforum	Eleftherios Kasmeridis
<b>Spielen, Vorlesen, Schlafen</b>	Fr.	09:00 - 13:00	Sportforum	Mareike Krause
<b>Spielen, Vorlesen, Schlafen</b>	Sa.	15:30 - 18:30	Sportforum	Eleftherios Kasmeridis



## Klettern

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

Beitragsstufe 4

<b>Kurs Erwachsene</b>	<b>K</b>	Mi.	20:00 - 22:00	Ahrensbr. Weg Mehrzweckh.	Peter Berger
<b>Kurs Kinder Anfänger</b>	<b>K</b>	Do.	17:00 - 19:00	Ahrensbr. Weg Mehrzweckh.	Janet Adam
<b>Kletter-Kindergeburtstage oder Kurse</b>	<b>K</b>	Fr.	16:00 - 18:00	Ahrensbr. Weg Mehrzweckh.	Tobias Kähler
<b>Kinder Fortg. Aufn. mit Vorkenntnissen</b>		Fr.	18:00 - 20:00	Ahrensbr. Weg Mehrzweckh.	Tobias Kähler



## Kunst und Kultur

Der Walddörfer SV bietet als Zusatzangebote Museumsbesuche, Besichtigungsfahrten, usw. Infos in unseren Schaukästen oder im Sportforum.

**Ausflüge, Gruppen,  
Veranstaltungen**

-- 00:00 - 00:00 Diverse Orte

versch. Trainer



## Kunstturnen

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

*Beitragsstufe 3*

<b>Kunstturnen Talentförderung</b>	Mo. 17:00 - 19:00	Gymnasium Buckhorn	Kerstin Matzke
<b>Kunstturnen ab 10 J.</b>	Do. 17:00 - 19:00	Ahrensberg Weg Mehrzweckh.	Kerstin Matzke



## Latin Dance

In Hamburg ist das Latin Dance-Fieber ausgebrochen, beim Walddörfer SV auch: Für alle, die mit Freunden viel Spaß haben und moderne lateinamerikanische Tänze lernen wollen, beginnt das Wochenende ab sofort freitags nachmittags/ abends im Walddörfer SV. Es gibt viel zu lernen: Salsa, Merengue, Bachata... Willkommen sind alle Kids, Teens, Erwachsene, Paare und Singles. Es wird Specials mit Modetänzen wie Macarena oder Dirty Dancing, Rueda de Casino sowie kleine Tanzshows geben.

*Beitragsstufe 4*

<b>Erwachsene mit Vorkenntnissen</b>	Fr. 19:00 - 20:30	Sportforum Saal 1	Jan Heitmann
--------------------------------------	-------------------	-------------------	--------------



## Leichtathletik

Leichtathletik und Triathlon bilden eine Beitragsgemeinschaft, bei gutem Wetter finden die Sportangebote im Allhornstadion, Ahrensburger Weg 28, statt. Leichtathletik ist eine Sammelbezeichnung für die verschiedenen Lauf-, Sprung- und Wurf-Disziplinen. Jede davon ist faszinierend. Die Leichtathletik hatte ihre Ursprünge in der Urzeit, wo Menschen schon sehr früh begannen zu werfen, springen und laufen. Kommen auch Sie und erleben die ursprünglichsten aller Sportarten.

**Abteilungsleiter: Herwig Matzke 0176 20 787 675**

<b>m/w Jahrg. 2002 und jünger</b>	Di. 15:45 - 16:45	Ahrensberg Weg, li. Halle	Teresa Formica
<b>m/w Jahrg. 01/00/99</b>	Di. 16:45 - 18:00	Ahrensberg Weg, li. Halle	Teresa Formica
<b>m/w Jahrg. 99/98/97</b>	Di. 17:30 - 19:00	Ahrensberg Weg, li. Halle	Bastian Rittmeister
<b>m/w Jahrg. 1996 u. älter Okt. - Apr.</b>	Di. 18:30 - 20:00	Ahrensberg Weg, re. Halle	Andreas Vogel
<b>m/w Jahrg. 1996 u. älter Okt. - Apr.</b>	Di. 18:30 - 20:00	Ahrensberg Weg, re. Halle	Herwig Matzke
<b>m/w Jahrg. 1996 u. älter Mai - Sep.</b>	Di. 18:30 - 20:00	Sportpark Oldenfelde	Herwig Matzke
<b>m/w Jahrg. 1996 u. älter Mai - Sep.</b>	Di. 18:30 - 20:00	Sportpark Oldenfelde	Andreas Vogel
<b>Senioren m/w</b>	Di. 20:00 - 22:00	Ahrensberg W. Allhorn Stadion	Gerd Jessen
<b>m/w Jahrg. 2002 u. jünger</b>	Do. 15:30 - 16:45	Ahrensberg Weg, li. Halle	Jens Holst
<b>m/w Jahrg. 01/00/99</b>	Do. 16:45 - 18:00	Ahrensberg Weg, li. Halle	Jens Holst
<b>m/w Jahrg. 97/98/99</b>	Do. 17:30 - 19:00	Ahrensberg Weg, li. Halle	Bastian Rittmeister
<b>Langlauftraining</b>	Do. 18:00 - 20:00	Tegelsberg Sportplatz	Gerd Seemann
<b>m/w Wurftraining Jahrg. 1996 u. älter Okt. - Apr.</b>	Do. 18:30 - 20:00	Ahrensberg Weg, li. Halle	Herwig Matzke
<b>m/w Sprint/Sprung Jahrg. 1996 u. älter Okt. - Apr.</b>	Do. 18:30 - 20:00	Ahrensberg Weg, li. Halle	Andreas Vogel
<b>m/w Jahrg. 1996 u. älter Mai - Sep.</b>	Do. 18:30 - 20:00	Sportpark Oldenfelde	Herwig Matzke
<b>m/w Jahrg. 1996 u. älter Mai - Sep.</b>	Do. 18:30 - 20:00	Sportpark Oldenfelde	Andreas Vogel
<b>m/w 15-21 J. Koop. Fördertraining Wurf</b>	Sa. 10:30 - 12:00	Ahrensberg Weg Spielhalle	Herwig Matzke
<b>m/w 15-21 J. Koop. Fördertraining Sprung</b>	Sa. 10:30 - 12:00	Ahrensberg Weg Spielhalle	Andreas Vogel



## Line Dance

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

*Beitragsstufe 1*

<b>Fortgeschrittene</b>	Mi. 18:00 - 19:30	Sportforum Saal 1	Uta John
<b>Anfänger</b>	Fr. 18:00 - 19:30	Sportforum Saal 2	Gaby Elfreich



## Lungensport

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

*Beitragsstufe 4*

<b>Fit zum Atmen - Atmen ist Leben (Asthma)</b>	BG	Mi.	11:15 - 12:15	Sportforum Gym 2	Jessica Behn
<b>Lungensport ( COPD )</b>	BG	Mi.	12:15 - 13:15	Sportforum Gym 2	Jessica Behn



## Nordic Walking

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

*Beitragsstufe 2*

<b>Nordic Walking</b>		Mo.	11:00 - 12:00	Sportforum	Raya Hauschild
<b>Fit mit Nordic Walking</b>	K	Mi.	10:30 - 12:00	Sportforum	Andrea Dettmer



## Orientalischer Tanz

Der Orientalische Tanz ist eine Entdeckungsreise in das vielfältige Bewegungsrepertoire des Körpers. Das unabhängige Bewegen einzelner Körperteile nach schnellen oder langsamen Rhythmen ist sein herausragendes Merkmal. Studien belegen die Stärkung der Rückenmuskulatur. Erleben Sie Ihren Körper völlig neu. Und: Es macht einfach Spaß.

*Beitragsstufe 4*

<b>Mittelstufe</b>		Mo.	17:45 - 19:15	Sportforum Saal 2	Barbara Timm
<b>Mittelstufe</b>		Di.	18:00 - 19:30	Sportforum Saal 1	"Shirinaz" Doris Ritschel



## Pilates

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

*Beitragsstufe 3*

<b>Pilates</b>	B	Mo.	18:00 - 18:45	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
<b>Pilates für Anfänger</b>	B	Di.	16:00 - 17:00	Sportforum Saal 1	Ingrid Lißner
<b>Pilates</b>	B	Di.	17:00 - 18:00	Sportforum Saal 1	Ingrid Lißner
<b>Pilates Mix</b>	B	Mi.	10:00 - 11:00	Sportforum Gym 2	Ingrid Lißner
<b>Pilates Basics</b>	B	Do.	10:00 - 11:00	Sportforum Gym 2	Susanne Nawo
<b>Pilates</b>	B	Do.	20:00 - 21:00	Sportforum Saal 2	Carmen Fürst
<b>Pilates</b>	B	Sa.	17:15 - 18:00	Sportforum Gym 1	Carmen Fürst



## Prellball

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

*Beitragsstufe 1*

<b>Herren</b>		Di.	20:00 - 22:00	Ahrensberg Weg, li. Halle	Klaus-Dieter Heine
---------------	--	-----	---------------	---------------------------	--------------------

## Psychomotorik

<b>Psychomotorik für Kinder 4 - 6 J.</b>		Mi.	15:30 - 16:30	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Kerstin Schady
--	--	-----	---------------	-----------------------------	----------------



## 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.

**Abteilung Tai Chi: Ingrid Schäfer 603 82 23**

<b>Qi Gong</b>	B	Mo.	11:00 - 12:15	Sportforum Gym 1	Ute Hiesener-Sprick
<b>Qi Gong</b>	B	Mo.	19:30 - 20:30	Sportforum Gym 2	Wenting Liang-Chyba
<b>Qi Gong</b>	B	Di.	11:00 - 12:15	Sportforum Gym 1	Ute Hiesener-Sprick
<b>Qi Gong</b>	B	Do.	11:00 - 12:15	Sportforum Saal 1	Martina Awe-Bubenheim



## 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.

*Beitragsstufe 1*

<b>Trainingsgruppe 25-30 km/h</b>	Di.	18:00 - 20:00	Sportforum	Norbert Kübart
<b>Trainingsgruppe über 30 km/h</b>	Di.	18:15 - 20:15	Sportforum	N. N.
<b>Trainingsgruppe 25-27 km/h</b>	Mi.	18:30 - 20:30	Sportforum	Ursula John
<b>Trainingsgruppe 25-30 km/h</b>	Do.	18:00 - 20:00	Sportforum	N. N.
<b>Trainingsgruppe über 30 km/h</b>	Do.	18:15 - 20:15	Sportforum	N. N.



## Radwandern

Die Radtouren von April - September finden in der Regel einmal monatlich statt. Bitte beachten Sie die Ankündigungen in den Schaukästen oder fragen Sie einfach im Verein nach.

<b>Radwandern alle 4 Wochen</b>	So.	00:00 - 00:00	Diverse Orte	N. N.
---------------------------------	-----	---------------	--------------	-------



## Rhythmische Sportgymnastik

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

*Beitragsstufe 3*

<b>Mädchen 5-8 Jahre</b>	Mo.	17:00 - 18:30	Gymnasium Buckhorn	Jessica Blunk
<b>Breitensportgruppe ab 6 J</b>	Mo.	17:00 - 18:15	Schule Eulenkrugstr.	
<b>Training findet z.Z. nicht statt.</b>				Norbert Hamann
<b>Breitensportgruppe ab 6 J.</b>	Mo.	18:00 - 19:15	Gymnasium Buckhorn	Victoria Formica
<b>Leistungsgruppe ab 9 J.</b>	Mo.	18:00 - 21:00	Gymnasium Buckhorn	Sylvia Lopatta
<b>Mädchen 5-8 J.</b>	Do.	16:30 - 18:00	Hoisbüttel Bezirkssporth.	Jessica Blunk
<b>Mädchen ab 9 J.</b>	Do.	17:30 - 20:00	Hoisbüttel Bezirkssporth.	Sylvia Lopatta
<b>Alle Leistungsklassen</b>	Sa.	09:00 - 13:00	Hoisbüttel Bezirkssporth.	Sylvia Lopatta



## Rock'n'Roll

Rock'n'Roll verbindet in seiner heutigen Form Jazzdance, Hiphop und Akrobatik mit Show und Geschwindigkeit. Freut Euch auf jede Menge Spaß zu aktueller Musik. Freizeitspaß oder Turniersport – Sportzeug einpacken und einfach vorbeischaun – auch ohne Tanzpartner.

**Abteilungsleiter: Thomas Fischer 29 89 42 89**

<b>Anfänger 15-20 J.</b>	Di.	18:00 - 19:30	Schule Eulenkrugstr.	Thomas Fischer
<b>Erw./ Jugend Anfänger bis Turnierpaare</b>	Di.	19:30 - 22:00	Schule Eulenkrugstr.	Ulrich Lopatta
<b>Fortg. ab 10 J.</b>	Do.	17:00 - 19:00	Ahrensb. Weg Gymn.saal	Thomas Fischer
<b>Erwachsene, Fortg. Turnierpaare</b>	Do.	19:30 - 22:00	Schule Eulenkrugstr.	Norbert Hamann
<b>Anfänger/ Fortg. ab 5 J.</b>	Fr.	15:30 - 16:30	Sportforum Saal 2	Steffi Franzen
<b>Anfänger 10-13 J.</b>	Fr.	16:30 - 18:00	Sportforum Saal 2	Steffi Franzen
<b>Training u. Kinderformation nach Vereinbarung</b>	So.	11:00 - 14:00	Schule Eulenkrugstr.	Arne Bestmann



## Saunen

Dieses Angebot ist für alle Mitglieder, die nicht den Gerätebereich und die Kurse des Gesundheits- und Fitness-Studios, sehr wohl aber den Wellness-Bereich mit Bio-Soft- und Finnischer Sauna, Ruheraum und Panorama-Dachgarten nutzen möchten.

<b>Frauen und Männer</b>	Mo.	10:00 - 21:30	Sportforum Studio
<b>Frauen</b>	Di.	10:00 - 15:00	Sportforum Studio
<b>Frauen und Männer</b>	Di.	15:00 - 21:30	Sportforum Studio
<b>Frauen und Männer</b>	Mi.	10:00 - 21:30	Sportforum Studio
<b>Frauen und Männer</b>	Do.	10:00 - 21:30	Sportforum Studio
<b>Frauen und Männer</b>	Fr.	10:00 - 21:30	Sportforum Studio
<b>Frauen und Männer</b>	Sa.	13:30 - 18:30	Sportforum Studio
<b>Frauen und Männer</b>	So.	10:30 - 17:30	Sportforum Studio
<b>Feiertags: Frauen und Männer</b>	--	10:30 - 15:30	Sportforum Studio

*Beitragstufe 6*



## Schwimmen

Kinder der Jahrgänge 2005 und älter, die an einem leistungsorientierten Schwimmtraining interessiert sind, können sich in der 1. Januarwoche (3. – 09.01.2011) in Walddörfer Sportforum auf eine Interessentenliste setzen lassen. Voraussetzung ist ein Seepferdchen-Abzeichen und eine persönliche Anmeldung. Nach Ablauf der Anmeldewoche wird die Liste geschlossen und eine Rangfolge für die Platzvergabe ausgelost. Eine Aufnahme findet nur bei freien Kapazitäten statt und kann nicht für alle Interessenten garantiert werden. Aufgrund geschlossener Gruppen ist die Aufnahme anderer Jahrgänge, mit Ausnahme des Erwachsenenbereichs, im Jahr 2010 nicht möglich.

Leistungsgruppe III (geschl. Gruppe)	Mo.	18:00 - 19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Siegfried Reinke
Leistungsgruppe II (geschl. Gruppe)	Mo.	18:00 - 19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Andreas Fechner
Erwachsene II Aufnahme möglich, mind. 3 Lagen	Mo.	21:00 - 22:00	Berufsförderungswerk	Arne Zwirlein-Potyka
Erwachsene I Aufnahme möglich, freies Schwimmen	Mo.	21:00 - 22:00	Berufsförderungswerk	Hermann Jahnke
Leistungsgruppe I (geschl. Gruppe)	Di.	17:00 - 18:00	Schwimmhalle Volksdorf	Lars Brotzki
Anfänger II Jahrg. 03/02 (geschl. Gruppe)	Di.	17:00 - 18:00	Schwimmhalle Volksdorf	Kathleen Weickardt
Anfänger III Jahrg. 02/01 (geschl. Gruppe)	Di.	18:00 - 19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Kathleen Weickardt
Fortgeschrittene I (geschl. Gruppe)	Di.	18:00 - 19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Lars Brotzki
Fortgeschrittene III (geschl. Gruppe)	Mi.	17:00 - 18:00	Schwimmhalle Volksdorf	Siegfried Reinke
Anfänger I Jahrg. 03/04 (geschl. Gruppe)	Mi.	17:00 - 18:00	Schwimmhalle Volksdorf	Torben Mühlbach
Fortgeschrittene II (geschl. Gruppen)	Mi.	18:00 - 19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Torben Mühlbach
Leistungsgruppe I (geschl. Gruppe)	Mi.	18:00 - 19:00	Schwimmhalle Volksdorf	Siegfried Reinke
Leistungsgruppe II + III (geschl. Gruppe)	Mi.	20:00 - 20:50	Hallenbad Bramfeld	Torben Mühlbach
Erwachsene II Aufnahme möglich, mind. 3 Lagen	Mi.	21:00 - 22:00	Berufsförderungswerk	Arne Zwirlein-Potyka
Erwachsene I Aufnahme möglich, freies Schwimmen	Mi.	21:00 - 22:00	Berufsförderungswerk	Hermann Jahnke
Fortgeschrittene II + III (geschl. Gruppe)	Do.	17:00 - 18:00	Schwimmhalle Volksdorf	Lars Brotzki



## Schwimmschule

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

*Teilnahme an allen Kursen nur nach Anmeldung.*

Anfängerkurs Gruppe 1	Di.	15:30 - 16:00	Senator-Neumann-H. - Schwimmhalle	Beate Kuhlwein
Anfängerkurs Gruppe 2	Di.	16:00 - 16:30	Senator-Neumann-H. - Schwimmhalle	Beate Kuhlwein
Anfängerkurs Gruppe 3	Di.	16:30 - 17:00	Senator-Neumann-H. - Schwimmhalle	Beate Kuhlwein
Anfängerkurs Gruppe 4	Di.	17:00 - 17:30	Senator-Neumann-H. - Schwimmhalle	Beate Kuhlwein
Anfängerkurs Gruppe 5	Di.	17:30 - 18:00	Senator-Neumann-H. - Schwimmhalle	Beate Kuhlwein
Fortschrittkurs Gruppe A	Mi.	15:30 - 16:00	Senator-Neumann-H. - Schwimmhalle	Beate Kuhlwein
Fortschrittkurs Gruppe B	Mi.	16:00 - 16:30	Senator-Neumann-H. - Schwimmhalle	Beate Kuhlwein
Fortschrittkurs Gruppe C	Mi.	16:30 - 17:00	Senator-Neumann-H. - Schwimmhalle	Beate Kuhlwein
Anfängerkurs Gruppe 5	Mi.	17:00 - 17:30	Senator-Neumann-H. - Schwimmhalle	Beate Kuhlwein
Anfängerkurs Gruppe 6	Mi.	17:30 - 18:00	Senator-Neumann-H. - Schwimmhalle	Beate Kuhlwein
Anfängerkurs Gruppe 1	Fr.	15:30 - 16:00	Senator-Neumann-H. - Schwimmhalle	Beate Kuhlwein
Anfängerkurs Gruppe 2	Fr.	16:00 - 16:30	Senator-Neumann-H. - Schwimmhalle	Beate Kuhlwein
Anfängerkurs Gruppe 3	Fr.	16:30 - 17:00	Senator-Neumann-H. - Schwimmhalle	Beate Kuhlwein
Anfängerkurs Gruppe 4	Fr.	17:00 - 17:30	Senator-Neumann-H. - Schwimmhalle	Beate Kuhlwein
Anfängerkurs Gruppe 5	Fr.	17:30 - 18:00	Senator-Neumann-H. - Schwimmhalle	Beate Kuhlwein



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

**Abteilungsleiter: Andreas Hänschen 31 70 54 34**

<b>Skigymnastik ganzjährig</b>		Mo.	20:00 - 21:30	Ahrensbr. Weg, li. Halle	Andreas Hänschen
<b>Skigymnastik ganzjährig</b>		Do.	19:00 - 20:30	Ahrensbr. Weg, re. Halle	Armin Meyer
<b>Skigymnastik (Jan.-Feb.)</b>	<b>K</b>	Sa.	10:00 - 11:15	Ahrensbr. Weg Gymn.saal	Sebastian Heyna
<b>Skigymnastik (Nov.-Feb.)</b>	<b>K</b>	So.	10:00 - 11:15	Ahrensbr. Weg, re. Halle	Andreas Hänschen



Das Ergoline-Solarium ist für Alle ab 18 Jahre. Die Benutzung ist kostenpflichtig.

<b>Bräunen für Alle</b>		Mo.	08:30 - 21:30	Sportforum Studio	
<b>Bräunen für Alle</b>		Di.	08:30 - 21:30	Sportforum Studio	
<b>Bräunen für Alle</b>		Mi.	08:30 - 21:30	Sportforum Studio	
<b>Bräunen für Alle</b>		Do.	08:30 - 21:30	Sportforum Studio	
<b>Bräunen für Alle</b>		Fr.	08:30 - 21:30	Sportforum Studio	
<b>Bräunen für Alle</b>		Sa.	13:00 - 18:30	Sportforum Studio	
<b>Bräunen für Alle</b>		So.	10:00 - 17:30	Sportforum Studio	
<b>Feiertags: Bräunen für Alle</b>		--	10:00 - 15:30	Sportforum Studio	



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

Beitragsstufe 1

<b>Fitness 50+ (Frauen)</b>		Mo.	07:45 - 08:45	Sportforum Saal 1	Marion Dannhauer
<b>Fitness 50+ (Frauen)</b>		Mo.	08:45 - 09:45	Sportforum Saal 1	Marion Dannhauer
<b>Gymnastik 50+ (Männer)</b>		Mo.	15:00 - 16:15	Sportforum Gym 2	Norbert Hauschild
<b>Fitness 50+ (Männer)</b>		Di.	08:45 - 09:45	Sportforum Gym 2	Heinrich Weiß
<b>Gymnastik 50+</b>		Di.	09:00 - 10:00	Sportforum Gym 1	Ute Hiesener-Sprick
<b>Gymnastik auf dem Hocker</b>		Di.	10:00 - 11:00	Sportforum Saal 1	Susanne Tischer
<b>Fitness 50+ (Frauen)</b>		Mi.	08:30 - 09:30	Sportforum Saal 1	Kerstin Schady
<b>Gymnastik 50+</b>		Mi.	09:30 - 10:30	Sportforum Saal 1	Rosemarie Waidt
<b>Fitness 50+ (Männer)</b>		Do.	08:45 - 09:45	Sportforum Gym 1	Heinrich Weiß
<b>Fitness 50+ (Männer)</b>	<b>W</b>	Do.	17:30 - 19:00	Sportforum Saal 2	Joanna Papendick
<b>Gymnastik 50+</b>		Fr.	09:30 - 10:30	Sportforum Gym 2	Susanne Tischer



<b>Französisch</b>	<b>K</b>	Mo.	10:30 - 12:00	Sportforum Clubraum	Raya Hauschild
<b>Englisch für Anfänger</b>	<b>K</b>	Di.	09:15 - 10:45	Sportforum Clubraum	Barbara Ronnebaum
<b>Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen</b>	<b>K</b>	Di.	11:00 - 12:30	Sportforum Clubraum	Barbara Ronnebaum
<b>Spanisch für Fortgeschrittene</b>	<b>K</b>	Do.	09:15 - 11:00	Sportforum Clubraum	Iris von Lamezan
<b>Englisch für Fortg. mit sehr guten Kenntnissen</b>	<b>K</b>	Do.	11:00 - 12:30	Sportforum Clubraum	Barbara Ronnebaum
<b>Italienisch für Anfänger (Kurs mit Anmeldung)</b>	<b>K</b>	Do.	18:00 - 19:30	Sportforum Clubraum	Renato Panebianco



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

**Abteilungsleiter: Ingrid Schäfer 603 82 23**

*Kontakt auch: Kerstin Laveatz 760 80 724*

<b>Fortg. II</b>	<b>B</b>	Mo.	16:45 - 18:00	Sportforum Gym 2	Renate Kolk
<b>Anfänger</b>	<b>B</b>	Mo.	18:30 - 19:30	Sportforum Saal 1	Renate Kolk
<b>Freies Training für Anfänger geeignet</b>	<b>B</b>	Mo.	20:30 - 22:00	Sportforum Gym 2	Wenting Liang-Chyba
<b>Trainingsgruppe für Anfänger geeignet</b>	<b>B</b>	Do.	19:00 - 21:30	Ahrensbr. Weg Gymn.saal	Regina Bondzio



## Tanzen

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

Abteilungs.: Heino Nupnau 04102 662 07

Ehepaarkreis	Mo.	19:30 - 21:00	Sportforum Saal 1	Bernd Heinze
Ehepaarkreis	Mo.	21:00 - 22:30	Sportforum Saal 1	Bernd Heinze
Turnierpaare	Di.	12:15 - 14:15	Sportforum Saal 1	N. N.
Freies Training Turnierpaare	Di.	17:30 - 21:45	Schule Charlottenb. Str.	N. N.
Ehepaarkreis	Di.	19:30 - 21:00	Sportforum Saal 1	Waltraud Heinze
Ehepaarkreis	Di.	21:00 - 22:30	Sportforum Saal 1	Waltraud Heinze
Freies Training Senioren	Mi.	13:00 - 15:00	Sportforum Saal 1	N. N.
Tanzkreis für Kids 4-6 J.	Mi.	15:00 - 16:00	Sportforum Saal 2	Astrid Lewrenz
Tanzkreis für Kids 7-12 J.	Mi.	16:00 - 17:00	Sportforum Saal 2	Astrid Lewrenz
Kinder/Jugend ab 12 J. Fortg.	Mi.	17:00 - 18:30	Sportforum Saal 2	Astrid Lewrenz
Ehepaarkreis	Mi.	19:30 - 21:00	Sportforum Saal 1	Bernd Kohlen
Ehepaarkreis	Mi.	21:00 - 22:30	Sportforum Saal 1	Hiltrud Kohlen
Freies Training Turnierpaare	Do.	18:30 - 21:45	Schule Charlottenb. Str.	N. N.
Turnierpaare Standard I	Do.	19:00 - 20:30	Sportforum Saal 1	Thomas Fürmeyer
Turnierpaare Standard II	Do.	20:30 - 22:00	Sportforum Saal 1	Tanja Larissa Fürmeyer
Freies Training	Fr.	14:00 - 17:00	Sportforum Saal 1	N. N.
Latain Jugend	Fr.	17:30 - 19:00	Sportforum Saal 1	Volodymyr Protsenko
Freies Training Turnierpaare	Fr.	18:30 - 21:45	Schule Charlottenb. Str.	N. N.
Time to Dance	K So.	14:00 - 17:00	Sportforum Saal 1	Waltraud Heinze
Ehepaarkreis	So.	17:00 - 18:30	Sportforum Saal 1	Gabi Rzondkowski
Freies Training Turnierpaare	So.	19:00 - 22:00	Sportforum Saal 1	N. N.



## 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.

Beitragsstufe 3

Thai Boxen	Sa.	18:00 - 19:30	Sportforum Gym 2	Kolja Kröckel
Thai Boxen	So.	19:30 - 21:00	Sportforum Gym 2	Kolja Kröckel



## Tischtennis

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

Abteilungs.: Jörg Sander 0163 504 86 01

Erwachsene Freizeitsport	Mo.	17:15 - 19:30	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Ingwald Dolberg
Punktspiele Erwachsene	Mo.	19:30 - 22:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Ingwald Dolberg
Anfänger u. Fortg. 8-17 J.	Di.	17:00 - 18:30	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Jörg Sander
Punktspiele Erwachsene	Di.	18:30 - 22:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Eberhard Schmidt
Anfänger u. Fortg. 8-17 J.	Mi.	16:45 - 18:30	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Jörg Sander
Punktspiele Schüler oder Erwachsene Training	Mi.	18:30 - 20:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Ingwald Dolberg
Erwachsene	Mi.	20:00 - 22:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Ingwald Dolberg
Training Senioren (ab 19.30 Uhr Punktspiele)	Do.	17:30 - 22:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	versch. Trainer
Anfänger ab 8 J.	Fr.	15:30 - 17:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Martin Gao
Fortg. Jugend	Fr.	17:00 - 19:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Martin Gao
Punktspiele Erwachsene	Fr.	19:00 - 22:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	versch. Trainer
Anfänger ab 8 J.	Sa.	11:00 - 14:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Frank Rellstab
Freies Training	So.	10:00 - 13:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Ingwald Dolberg



## Triathlon

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

Radtraining	Mo.	18:00 - 20:00	Diverse Orte	N. N.
Lauftreff U-Bahnhof Meiendorf	Do.	18:30 - 20:30	Diverse Orte	N. N.



## Turnen für Kinder und Jugendl.

Die Kinder können sich hier richtig austoben im Sinne von sportlicher Ertüchtigung und lernen dabei Regeln kennen, die bei der Entwicklung

Bewegungslandschaften 1-2 J. mit Eltern	Mo.	09:00 - 10:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Nina Schröder
Bewegungslandschaften ab 10 Mon. mit Eltern	Mo.	10:00 - 11:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Nina Schröder
Bewegungslandschaften 2-3 J. mit Eltern	Mo.	11:00 - 12:00	kl. Teichwiese, Klöpperpark	Nina Schröder
Bewegungslandschaften 3-4 J.	Mo.	15:00 - 16:00	Schule Eulenkrugstr.	Natascha Mier
Bewegungslandschaften 1,5-2 J. mit Eltern	Mo.	16:00 - 17:00	Schule Eulenkrugstr.	Natascha Mier
Kinderturnen 5-6 J. ohne Eltern	Mo.	16:15 - 17:15	Ahrensberg Weg, li. Halle	Kerstin Schady

eines guten Sozialverhaltens hilfreich sind. Bei Kindern unter 4 Jahren ist immer eine Begleitung erforderlich.

Beitragsstufe 1



**Volleyball**

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

**Abteilungsleiter: Hubert Daume 605 27 11**

Senioren Hobby Mixed	Mo.	18:15 - 20:00	Ahrensbr. Weg, li. Halle	N. N.
Anfänger m. Jahrg. 99/00/01	Mo.	18:30 - 20:00	Schule a. d. Teichwiesen	Fiona Urban
Senioren ü. 59 Wettkampfr.	Mo.	19:45 - 21:45	Gymnasium Oberalster	Rainer Thiel
2. Damen	Mo.	20:00 - 22:00	Schule a. d. Teichwiesen	Peter Berger
1. Herren	Mo.	20:00 - 21:45	Gymnasium Buckhorn	Hubert Daume
1. Damen	Mo.	20:00 - 22:00	Gymnasium Buckhorn	Stephan Malkowski
Anfänger w. Jahrg. 99/00/01	Di.	17:00 - 18:30	Schule a. d. Teichwiesen	Nicola Grund
Jugend weibl. U 20	Di.	18:30 - 20:00	Schule a. d. Teichwiesen	Stephan Malkowski
1. Herren	Di.	20:00 - 22:00	Schule a. d. Teichwiesen	Hubert Daume
Jugend männl. U 18	Mi.	17:00 - 18:30	Schule a. d. Teichwiesen	Elter Akay
Jugend weibl. U 16	Mi.	18:30 - 20:00	Schule a. d. Teichwiesen	Svenja Berger
1. Damen	Mi.	20:00 - 22:00	Schule a. d. Teichwiesen	Stephan Malkowski
1. Herren	Do.	20:00 - 22:00	Schule a. d. Teichwiesen	Hubert Daume
Jugend männl. U 20	Fr.	17:00 - 18:30	Schule a. d. Teichwiesen	Elter Akay
2. Damen	Fr.	18:30 - 20:00	Schule a. d. Teichwiesen	Peter Berger
Hobbygruppe Männer u. Frauen	Fr.	20:00 - 21:45	Schule a. d. Teichwiesen	Hiltrud Wagner-Zielke



**Walking**

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

Beitragsstufe 1

Walking	Di.	09:15 - 09:45	Sportforum	Barbara Joeres
Walking ( April - Sept. )	Di.	18:40 - 19:00	Ahrensbr. Weg, re. Halle	Barbara Joeres
Walking	Do.	09:30 - 10:00	Sportforum	Barbara Joeres
Walking	Fr.	09:00 - 09:45	Sportforum	Barbara Joeres



**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.

Frauen (geschl. Gruppe)	Mo.	10:30 - 12:00	Sportforum Gym 2	Andrea Sellmer
Hatha	W	Mo.	Schule Eulenkrugstr. Bewegungsraum Haus 3	Dagmar Martens
Gem. Gruppe	W	Di.	10:45 - 12:15	Sportforum Gym 2 Gabriele Slomka
Gem. Gruppe		Di.	12:15 - 13:45	Sportforum Gym 2 Gabriele Slomka
Hatha für Anfänger	B	Di.	18:00 - 19:30	Schule Eulenkrugstr. Bewegungsraum Haus 3 Angela Fiege
Anfänger und Fortgeschr. (geschl. Gruppe)		Mi.	18:30 - 20:00	Sportforum Gym 2 Andrea Sellmer
Hatha (geschl. Gruppe)	K	Mi.	20:00 - 21:30	Schule Eulenkrugstr. Bewegungsraum Haus 3 Monika Kuhrau-Pfundner
Kundalini für Fortg.		Mi.	20:15 - 21:45	Sportforum Gym 2 Hanne Fleitmann
Hatha Yoga für Fortgeschrittne		Fr.	11:00 - 12:30	Sportforum Saal 2 Gertrud Bode

Beitragsstufe 2

**weitere Angebote**

**Erklärungen**

**B = Bonusangebot:** Einige Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kursgebühr

**G = Gesundheitssportangebot:** Spezielles Angebot bei spezifischen Beschwerden

**K = Kursangebot:** Angebot läuft nur über einen bestimmten Zeitraum

**N = Neues Angebot:** Diese Gruppe ist neu gestartet.

**W = Warteliste:** Dieses Angebot ist z. Zt. sehr gut besucht und hat deshalb eine Warteliste. Übrigens: In den Sommerferien gibt es immer ein gesondertes Sportangebot.

Schauen Sie mal vorbei, oder lassen sich persönlich beraten im Walddorfer Sportforum!

Walddorfer SV, Halenreihe 32, 22359 Hamburg, Tel.: 040 64 50 62 0, Email: info@walddorfer-sv.de.

Sportstätte	Adresse	Ort	Stadtteil
Ahrens. W. Allhorn Stadion	Ahrensburger Weg 28	22359 Hamburg	Volksdorf
Ahrens. Weg Gymn.saal	Ahrensburger Weg 28	22359 Hamburg	Volksdorf
Ahrens. Weg Mehrzweckh.	Ahrensburger Weg 30	22359 Hamburg	Volksdorf
Ahrens. Weg Spielhalle	Ahrensburger Weg 28	22359 Hamburg	Volksdorf
Ahrens. Weg, li. Halle	Ahrensburger Weg 28	22359 Hamburg	Volksdorf
Ahrens. Weg, re. Halle	Ahrensburger Weg 28	22359 Hamburg	Volksdorf
Berufsförderungswerk	August Krogmann Str. 52	22159 Hamburg	Farmsen
Grundschule Buckhorn	Volksdorfer Damm 74	22359 Hamburg	Volksdorf
Gymnasium Buckhorn	Im Regestall 25 / Volksdorfer Damm 74	22359 Hamburg	Volksdorf
Gymnasium Oberalster	Alsterredder 26	22395 Hamburg	Poppenbüttel
Hallenbad Bramfeld	Fabriciusstr. 223	22177 Hamburg	Bramfeld
Hoisbüttel Bezirkssporth.	Teichweg 27	22949 Ammersbek	Hoisbüttel
kl. Teichwiese, Klöpperpark	Saseler Weg 11	22359 Hamburg	Volksdorf
Saseler Weg Kunstr.platz	Saseler Weg 6	22359 Hamburg	Volksdorf
Saseler Weg Sportplatz	Saseler Weg 6	22359 Hamburg	Volksdorf
Schule a. d. Teichwiesen	Saseler Weg 30	22359 Hamburg	Volksdorf
Schule Charlottenb. Str.	Charlottenburger Straße 84	22045 Hamburg	Rahlstedt
Schule Eulenkugstr. Bewegungsraum Haus 3	Eulenkugstraße 166	22359 Hamburg	Volksdorf
Schule Eulenkugstraße	Eulenkugstraße 166	22359 Hamburg	Volksdorf
Schwimmhalle Volksdorf	Rockenhof 5	22359 Hamburg	Volksdorf
Senator-Neumann-H. - Schwimmhalle	Heinrich-von-Ohlendorff Str. 20	22359 Hamburg	Volksdorf
Sportforum Clubraum	Halenreie 32	22359 Hamburg	Volksdorf
Sportforum Gym 1	Halenreie 32	22359 Hamburg	Volksdorf
Sportforum Gym 2	Halenreie 32	22359 Hamburg	Volksdorf
Sportforum Kegelbahn 1	Halenreie 34	22359 Hamburg	Volksdorf
Sportforum Kegelbahn 2	Halenreie 34	22359 Hamburg	Volksdorf
Sportforum Saal 1	Halenreie 32	22359 Hamburg	Volksdorf
Sportforum Saal 2	Halenreie 32	22359 Hamburg	Volksdorf
Sportforum Studio	Halenreie 32	22359 Hamburg	Volksdorf
Sportforum	Halenreie 32	22359 Hamburg	Volksdorf
Sportpark Oldenfelde	Berner Heerweg 190	22159 Hamburg	Farmsen
Tegelsbarg Sportplatz	Tegelsbarg 2 a	22399 Hamburg	Poppenbüttel
Volksdorfer Grenzweg Kunstrasenplatz	Volksdorfer Grenzweg 30	22359 Hamburg	Volksdorf