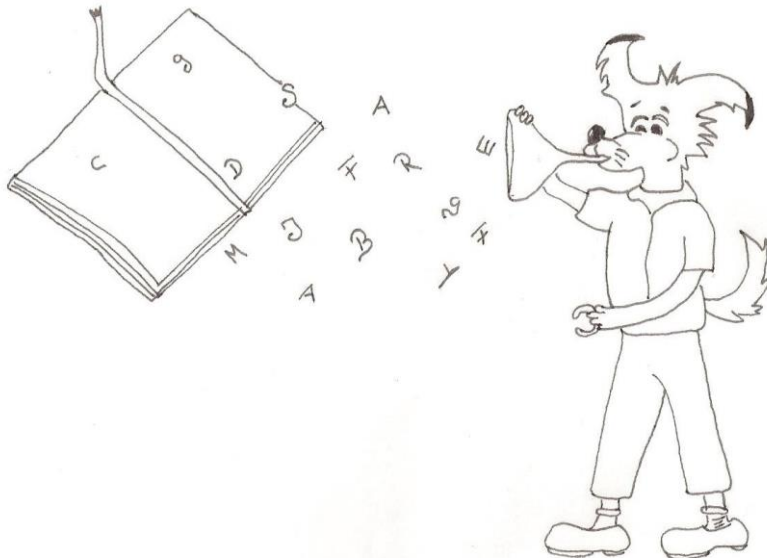




Der Wulfi

12/14

HURRA ! Der Wulfi wurde wiederbelebt!



Inhaltsverzeichnis

- Vorwort 1.Vorsitzender
- Vorwort Redaktion
- Renovierung Gerätehaus
- 30 - jähriges Jubiläum
- Laternenumzug
- Radtour 2014
- Montagsgruppe
- Männergymnastik
- Wulfi - Fit - Mix
- „Ute“ - Sport
- Welpen – Wolfssport
- Yoga
- Boule
- Qi Gong
- Frauen - Gymnastik
- Kegelgruppe
- Karate
- Der kleine Wulfi
- Gesamtübersicht Sportgruppen
- Termine / Fundgrube
- Weihnachtsgedicht

Liebe Leserinnen und Leser,

unser Verein hat wieder eine kleine Infozeitung: Den WULFI.

Brit Bertelsen und Jenny Walczyk haben mit viel Engagement einen ersten WULFI gestaltet.

Der WULFI ist mit seinen Informationen, Beiträgen zu Sportgruppen und Veranstaltungen des Vereins und Beiträgen zur Nachbarschaft ein wichtiger Beitrag zum Vereins- und Dorfleben. Die beiden neuen Redakteurinnen sammeln Informationen und Beiträge und bringen sie dann in das bekannte Format. Natürlich brauchen sie die Unterstützung ALLER Mitglieder.

Unser Verein hat mit seiner 30. Geburtstagsfeier auf dem Sportplatz gezeigt, dass Jung und Alt hervorragend zusammen feiern können und damit viel für eine gute Nachbarschaft im Dorf getan. Mein Dank an dieser Stelle gilt allen Helferinnen und Helfern, die mit ihrem Einsatz erst diese Veranstaltung ermöglicht haben.

Noch eine wichtige Veranstaltung in diesem Jahr ist die Weihnachtsfeier (s. Einleger).

Ich wünsche Brit und Jenny noch viel Spaß in der Redaktion und allen Wulfis viel Freude und manche Überraschung beim Lesen.

Euer Herbert

Liebe Leserinnen und Leser,

es freut uns sehr, Euch mitteilen zu dürfen, dass, zum Anlass des 30-jährigen Bestehens des Sport- und Freizeitvereins Wulfsdorf, der "Wulfi", nach vielen Jahren, wieder belebt wurde.

Der Schwerpunkt dieser Ausgabe liegt in der Vorstellung der zur Zeit aktiven Sportgruppen des Vereins. Von Gymnastik über Ball- und Kindersport bis hin zum Qi Gong berichten die jeweiligen Übungsleiter über ihr Sportangebot.

Auch die Kleinen Wulfis sollen nicht zu kurz kommen und dürfen sich beim Rätseln den Kopf zerbrechen.

Ein herzlicher Dank gilt den fleißigen Schreibern, die uns bereits in dieser Ausgabe mit Berichten aus dem Vereinsleben unterstützt haben.

Wir hoffen sehr, dass mit Eurer Zusammenarbeit der Wulfi nun lange Zeit bestehen bleibt und wir einen regen Informationsaustausch rund um das Vereins- und Dorfgeschehen pflegen können.

Selber Lust zum Schreiben von Artikeln?

Ideen? Anregungen? Wünsche?

Dann meldet euch einfach bei der Redaktion:

Brit Bertelsen
Blasfeld 20
0451 / 51 2 33

Jenny Walczyk
Blasfeld 14
0151 / 515 78 124

Wir freuen uns über jede Mithilfe, den Wulfi mit Informationen zu füttern.

Zusätzlich freut es uns, dass der Sport- und Freizeitverein jetzt auch mit einer eigenen Internetseite online ist.

Schaut doch gleich mal vorbei unter:

www.sfv-wulfsdorf.jimdo.de



Bis bald,
liebe Grüße Brit und Jenny

Nach 25 Jahren kein Luxus.....

Neue Front für das Gerätehaus auf dem Wulfsdorfer Sportplatz

Von weitem sah die Hütte, die von der Grundschule und dem SFV Wulfsdorf genutzt wird, ja noch ganz passabel aus, bei näherem Hinsehen waren die Altersmängel aber unübersehbar: Profilbretter verzogen, Nut und Feder gebrochen, Dachrinne mit Löchern, Steckdosen verrottet oder zerbrochen. Vor dem Winter musste und sollte Hand angelegt werden, so wurde es bei dem Fest zum 30 - jährigen Bestehen des SFV Wulfsdorf besprochen.

Haltbar, pflegeleicht und ansprechend soll die neue Fassade sein. Letztendlich blieb nur eine Lösung: Die alten Bretter runterreißen, zusätzliche Kanthölzer einziehen, Dachrinne erneuern, neue Profilbretter anbringen.

Mitte Oktober machten sich 5 Heizenmännchen-Pensionäre bzw. -Rentner an die Arbeit – Rainer, Edgar, Peter als ehemalige Staatsdiener, Ulrich und Jürgen als Altmanager. Jeder willens und in der Lage das Beste zu geben. Das zu verarbeitende Material war ebenso elitär: sibirische Lärche als Profilholz, verschraubt mit Edelstahlschrauben! Die Arbeitszeiten wurden individuell gehandhabt, schließlich hat jeder so seine Verpflichtungen.

Es wurde los- und festgeschraubt, gekuhfußt, gehämmert, gesägt, gefräst, gebohrt, gemessen, noch einmal gemessen, vermessen, wassergewogen, angezeichnet, gestemmt, ausgeklinkt, gehobelt, entsorgt, herbeigeschafft, geflext, geschaufelt, verdichtet, umgetauscht, nachgekauft, aufgeräumt, gefegt, Kaffee und Bier getrunken.....

diskutiert wurde auch, schließlich gibt es nichts auf der Welt, was nicht irgendeiner besser machen kann und das Bessere war schon immer der Feind des Guten.

Nach einer knappen Woche waren 15 qm Lärchenholz und fast 800 Schrauben verarbeitet, die Tür neu eingepasst, das Häuschen entrümpelt und aufgeräumt, neue Halterungen angebracht, die Dachrinne erneuert und vor der Tür Platten verlegt. Wer mag, kann es sich ansehen, schon von der Straße aus ist der Unterschied erkennbar.

J.H.



30 jähriges Jubiläum des SFV Wulfsdorf



Am 14.09.14 wurde auf dem Sportplatz in Wulfsdorf bei schönem Wetter das 30 - jährige Bestehen des SFV Wulfsdorf, gefeiert. Nach der Begrüßungsansprache durch Herbert konnten die Kinder sich in einem Fünfkampf, bestehend aus Erbsen ansaugen, Hürdenspringen, Tor schießen, Wurfspiel und Slalom laufen, messen und bei einem Fußballspiel gegeneinander antreten. Groß und Klein konnten gemeinsam beim Boule, Wikingerschach und Volleyball miteinander Spaß haben. Stärken konnte man sich an einem reichhaltigen Kuchenbuffet, welches von backfreudigen Eltern gesponsert wurde oder mit gegrillter Wurst und Salat. Bei der Siegerehrung nahmen die Kinder mit viel Stolz und großem Beifall der Eltern ihre Urkunde vom Fünfkampf entgegen. Zur Freude aller Vereinsmitglieder bekam der Sportverein vom Kooperationspartner Schule Wulfsdorf, vertreten durch Frau Dannemann, eine Musikanlage überreicht. Beim gemütlichen Zusammensein wurden selbstgeschriebene Jubiläumstexte zu bekannten Melodien gesungen, von Thomas Rossen sein Gedicht vorgetragen und eine Wulfi-Torte, gebacken von Sabine Habigsberg, angeschnitten. Es war ein sehr gelungenes Fest, bei dem viel gelacht, gesungen, geschwitzt, gespielt und geschlemmt wurde.

BB & JW

Laterne, Laterne, Sonne Mond und Sterne...

Unter diesem Motto fand am 07.11.14 wieder unser alljährliches Laternelaufen statt.

Pünktlich um 18:00 Uhr verwandelte sich die Rundeiche in ein buntes Lichtermeer aus vielen selbstgebastelten Laternen und Fackeln. Begleitet wurde die fröhliche Gruppe von der Jugendfeuerwehr und der Polizei.

Die Wulfsdorfer Lehrerinnen Frau Dannemann, Frau Günther und Frau von Kleist hatten mit den Kindern viele Laternelieder geübt, die nun lautstark von den Kindern mitgesungen wurden.

Für musikalische Begleitung sorgte das Akkordion von Henning Hoffmann.

Auch der Mond schien von unserem Singen begeistert und kam pünktlich zum Lied "Der Mann im Mond" aus seinem Versteck hervor und leuchtete auf uns herab.

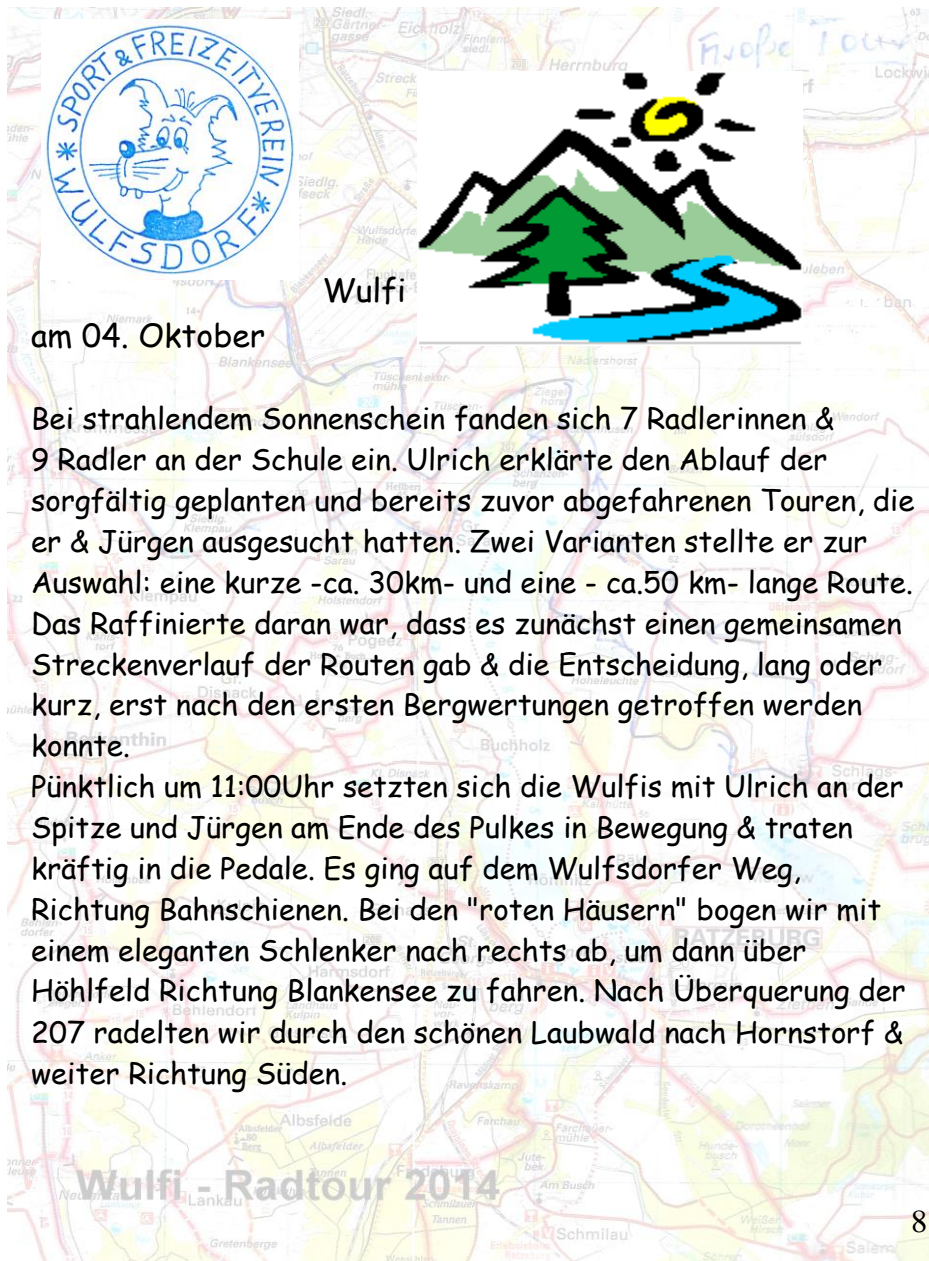
Vom Singen hungrig und durstig wanderte die Menge in Richtung Kuhstall, wo das fleißige Helferteam um Erika Leinert schon alle erwartete.

Beim warmen Punsch von Elisabeth Schlichting und gegrillten Würstchen von Stefan und Hans-Peter Bertelsen sowie zwei weiteren hilfsbereiten Vätern konnten sich alle stärken und nett miteinander unterhalten.

Es war ein toller farbenfroher Abend und wir möchten allen Helfern noch einmal ganz herzlich danken.

BB & JW





am 04. Oktober

Bei strahlendem Sonnenschein fanden sich 7 Radlerinnen & 9 Radler an der Schule ein. Ulrich erklärte den Ablauf der sorgfältig geplanten und bereits zuvor abgefahrenen Touren, die er & Jürgen ausgesucht hatten. Zwei Varianten stellte er zur Auswahl: eine kurze -ca. 30km- und eine - ca.50 km- lange Route. Das Raffinierte daran war, dass es zunächst einen gemeinsamen Streckenverlauf der Routen gab & die Entscheidung, lang oder kurz, erst nach den ersten Bergwertungen getroffen werden konnte.

Pünktlich um 11:00Uhr setzten sich die Wulfis mit Ulrich an der Spitze und Jürgen am Ende des Pulkes in Bewegung & traten kräftig in die Pedale. Es ging auf dem Wulfisdorfer Weg, Richtung Bahnschienen. Bei den "roten Häusern" bogen wir mit einem eleganten Schlenker nach rechts ab, um dann über Höhlfeld Richtung Blankensee zu fahren. Nach Überquerung der 207 radelten wir durch den schönen Laubwald nach Hornstorf & weiter Richtung Süden.

Kurz hinter dem Ort wartete dann die erste Herausforderung: der Hellberg wollte auf dem Schotterweg "Hoch"-saalredder erklommen werden. Beinmuskeln, Herz, Lunge und Material schnaubten & ächzten. Eine Fahrradkette wollte sich der Anstrengung entziehen & sprang einfach ab. Sie hatte die Rechnung ohne Edgar gemacht. Nichts da, wieder rauf auf den Zahnkranz & weiter. Da sage noch mal einer, Schleswig-Holstein sei flach. Glücklicherweise konnte man sich schätzen, wer mit einem E-bike ausgestattet war.

Oben angekommen entschädigte uns die schöne Aussicht zum Ratzeburger See & über die abgeernteten Felder. Nach kurzer Verschlauf-Pause konnten wir auf einer feinen Teerstraße abwärts nach Tüschelbek rollen. Im hurtigen Tempo ließen wir die Siedlung hinter uns & steuerten über Ziegelhorst dem nördlichen Ende des Ratzeburger Sees zu. Dort teilte sich die Route in kurz oder lang.

Da alle Radlerinnen & Radler sehr geübt & konditionell auf einem hohen Niveau sind (typisch für Wulfis) entschieden sich alle für die lange Strecke. Weiterhin hoch motiviert & mit ebensolchem, von Ulrich vorgegebenem, Tempo verließen wir Schleswig-Holstein & es ging aufwärts nach Utecht & weiter nach Campow. Mitten im Ort dann nach links zu einem wunderschönen Rasenweg, der uns durch Feld & Hain stetig und nachhaltig bergauf führte. Auch die Mecklenburger haben Steigungen.

Auf die Frage nach einer Rast gab Ulrich die Auskunft: "Wenn wir oben bei der Bank sind." Die erreichten wir dann dankbar & durchgeschwitzt. Die Räder wurden geparkt, Verpflegung ausgepackt, jeder fütterte jeden & sich selbst.

Es gab Birnen und Äpfel aus eigenem Garten, Kekse & weitere Leckereien. Die Augen konnten dabei über weite Felder schweifen & in der Ferne den Ratzeburger See & Sendemast in Groß Disnack ausmachen. Gestärkt & verpustet wurde wieder aufgesattelt & es ging weiter Richtung Osten nach Schlagsdorf. Dort war unser Ziel das "Grenzhus", ein Informationszentrum zur Innerdeutschen Grenze. Sehr anschaulich konnten in dem etwa 500 Meter vom Grenzhus entfernten Aussengelände die ehemaligen DDR-Sicherungsanlagen besichtigt werden, die entlang der 1.400km langen Grenze aufgebaut waren. Für weitere Informationen siehe (www.grenzhus.de).

Vor dem Grenzhus wurde eine längere Pause gemacht, in der die mitgebrachten Stullenpakete ausgepackt & deren Inhalt verzehrt wurden. Ausgeruht schwangen wir uns auf die Räder und auf gut ausgebauten Radweg fuhren wir Richtung Norden auf Thandorf zu. Etwa auf halber Strecke bogen wir links Richtung Utecht ab & es ging -mal wieder- bergauf durch eine wunderbare Landschaft. Auf der Höhe angekommen wurden wir

1. durch den Blick auf Lübeck und
2. durch die folgende Abfahrt nach Utecht, die wir im Tour de France Tempo nahmen, mehr als entschädigt.

Von Utecht führte uns der Weg über Rothenhusen zur alten Bundesstraße 207 und weiter nach Pogeez. Hier konnten wir auf der, noch im Bau befindlichen, neuen 207 nach Klein Sarau fahren. Weiter ging es mit zügigem Tempo dem Ziel, der Sporthalle in Krummesse über Klempau entgegen. Nach über 50 Kilometern (in Worten: fünfzig) überquerten wir die Zielgerade dank der "Zugmaschine" Ulrich eine Stunde früher als geplant.

Der aufmerksame Jürgen hatte am Ende des Feldes die Wulfi-Mannschaft zusammengehalten, so dass alle wohlbehalten im Ziel ankamen & nicht eine(r) fehlte. Beiden sagen die Mitradlerinnen und Mitradler ein herzliches Dankeschön!!! Bei Lars im "Gastro Event" klang mit Currywurst & Pommes die gut gelungene Wulfi - Fahrradtour - 2014 aus. Wir freuen uns auf die Tour 2015.

Dorle und Rainer



Unsere Montagsgruppe

Seit nun schon über 30 Jahre, also schon vor der Vereinsgründung im Jahre 1984, gibt es die Montagsgruppe. Immer montags treffen sich Frauen und Männer verschiedenster Alters-gruppen (z.Z. sind die Mitglieder zwischen 21 und 71 Jahre alt) und spielen Basket- und Volleyball und halten ihre Körper mit Bällen und anderen Übungen auf der Sportmatte fit. Die Spielregeln werden stets den Bedürfnissen angepasst und die jeweiligen Bedürfnisse nach Belastung und Ruhe berücksichtigt.

Jede/r mit Freude an Bewegung und sportlicher Gemeinschaft ist herzlich willkommen und darf hineinschnuppern. Lachen und lustige Bemerkungen lassen den Montagabend stets zu einem guten Einstieg in die Woche werden. Es gibt bereits TeilnehmerInnen, die nach längerer Pause über Entzugerscheinungen klagen !!

Die Teilnehmerzahl liegt zwischen 10 und 16 Personen und den Weg in die Turnhalle des Carl-Jacob-Burckhardt-Gymnasiums legen wir meist in Fahrgemeinschaften zurück.

Also herzlich Willkommen zur Montagsgruppe.

Herbert Burmeister



Männer-Sport (Dienstag)

Zwei Tage nach dem sonntäglichen "Tatort", die Sonne schleicht dem westlichen Horizont entgegen, da treten die Männer gesetzten Alters ins Rampenlicht des Turnraums: Vorsichtigem Erwärmen folgen Dehn-Übungen in (fast) allen Körperteilen, Kräftigung verschiedenster noch vorhandener Muskelpartien wird angestrebt, es wird gelacht, geschwitzt, gestöhnt, gelästert ...

Und wenn Ulrich mal eine Musik-CD mitgebracht hat, wagen die Herren den ein oder anderen Tanzschritt (ha, ha, ha)

Zum Stundenende wird sich gemächlicher bewegt oder auch einmal ein vorsichtiges Spiel mit dem Ball riskiert.

Ganz anders sieht die Männer-Sport-Stunde im Sommer-Halbjahr aus:

Dann trifft man sich per Fahrrad an der Dorfschule und radelt ein bis zwei Stunden durch die Gegend, welche hier bei uns im Süden viel zu bieten hat.

Außerhalb jeder Dienstzeit betätigten sich Mitglieder dieser Gruppe - Rainer, Jürgen und Ulrich - im Oktober freiwillig, unbezahlt und voller Elan der Renovierung bzw. Erhaltung des Gerätehäuschens auf dem Sportplatz.

Danke!

Als Leser dieses Artikels wird mir klar:

Die Männergruppe am Dienstag ist ´ne Super-Schar! Ebo



Wulfi – Fit – Mix

Was mag wohl ein Wulfsdorfer denken, der zufällig **mittwochs** abends zwischen **halb sieben** und **halb acht** an den hell erleuchteten Fenstern der ortseigenen "Turnhalle" vorbeigeht?

Er sieht ca. ein Dutzend "mittelalter" Frauen, die sich gutgelaunt in fast perfektem Gleichklang zu offensichtlich fetziger Musik tänzerisch bewegen oder nach den liebevoll-zackigen Kommandos ihrer "Vorturnerin" Sylvia jedes kleinste Muskelchen ihres Körpers dehnen und strecken oder nach ausgeklügelten Methoden ihre Ausdauer trainieren.

Dabei überrascht uns Sylvia, die beste Vorturnerin von allen, uns jedes Mal wieder mit interessanten Übungen und sonstigem Quälkram.

Dass dabei neben viel Gutem und Gesundem für den Körper auch der Geist nicht zu kurz kommt, liegt an den vielen kleinen Schwätzchen davor, dazwischen und danach.

Kurzum, es ist ein erquickliches und vergnügliches Stündchen.

E. D.



„ Ute“ Sport

So bezeichnet Wiebke das Kleinkinderturnen, welches ich schon seit ca. 17 Jahren hier in Wulfsdorf für unseren Verein leite.

Zur Zeit existiert eine Kindergruppe von 3 bis 6 Jahren.

Wir treffen uns dienstags um 16 Uhr. Dann haben wir eine Stunde, die wir mit viel Bewegung und Spaß füllen.

Natürlich wärmen wir uns erst mal auf, ob mit „Feuer, Wasser, Eis“, Fangspiel, Bälle oder anderen Kleingeräten. Dann wird der Sportraum zum Roll- und Klettergarten umfunktioniert.

Es geht balancierenderweise über Bänke, die Sprossenwand wird erklettert und über den großen Kasten springend auf die Weichbodenmatte wieder verlassen.

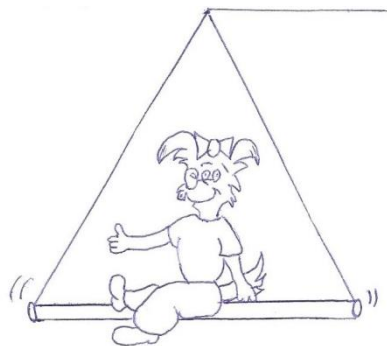
Wir lernen die Rolle auf dem schrägen Weichboden und vieles mehr ☺

Ab dem **13. Januar** wird es dann 2 Gruppen am Dienstag geben:
Von **15.30 Uhr bis 16.30 Uhr eine Eltern- und Kindturngruppe.**
Ab **16.30 die jetzige Kleinkindergruppe**

Ute de Buhr

Tel 52535

utedebuhr@gmx.de



16

Welpen und Wolfssport

Auf die Plätze fertig los....! so heißt es oft in der Wolfssport Gruppe am Donnerstagnachmittag.

Die Welpen (1.&2.Klasse) treffen sich von 16:15h – 17:15h.

Die Wölfe (3.&4.Klasse) sind von 17:15h – 18:15h am Start.

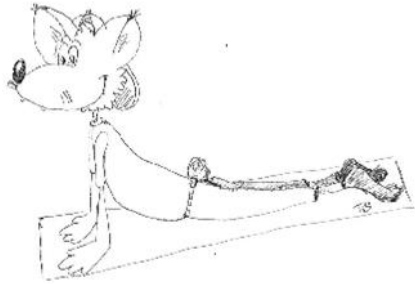
Im Sommer toben wir auf dem Sportplatz, wo wir fleißig die Disziplinen für die Bundesjugendspiele/Sportabzeichen üben.

Es wird gesprungen, gelaufen, geworfen, geschwitzt und gelacht und am Ende gibt es meistens zur Freude aller Jungs ein Fußballspiel auf dem Großfeld. Im Winter toben, klettern, trainieren und spielen wir in der Halle. Am Ende heißt es dann: Schon vorbei ??? JW



17

26 Jahre Yoga in Wulfsdorf



26 Jahre Yoga im Gymnastikraum der Grundschule Wulfsdorf.

Ein besonderes Ereignis.

Ein kurzer Rückblick: Das Angebot Yoga war ein Volltreffer.

Am 29. September 1988 starteten gleich zwei Gruppen, da der Raum für 17 Personen viel zu klein war.

Neugierig suchten damals wie heute viele nach Möglichkeiten der Entspannung. Sabine Weidner, ausgebildete Yogalehrerin mit Indienerfahrung, konnte für die Kurse gewonnen werden. Noch heute leitet sie jeden Donnerstag „ihre“ Yogagruppe.

Der moderne Mensch ist stets auf der Suche nach „neuen“ Bewegungserfahrungen, aber er ist meist wenig bereit zu Hause allein zu üben. Yoga ist aber nur durch eingehende, regelmäßige Übung zu erfahren und erfordert vom Praktizierenden Ausdauer, Geduld und Hingabe.

Eigene Erfahrung kann nur durch Praxis und nicht durch Informationen aus dem Internet oder Lesen von Büchern erlangt werden.

Jede Stunde beginnt mit Hatha - Yoga.

Dieses sind Körperübungen unter Einbeziehung des Atems,

die den ganzen Organismus von Kopf bis Fuß aktivieren und auch auf alle inneren und äußeren Organe wirken.

Sie bilden die Basis aller Yoga – Übungen.

Der Körper ist der greifbarste Teil des Menschen und daher ist das Körpertraining das erste und einfachste Mittel des Yoga in Europa.

Nach einer längeren Gehmeditation folgt dann die

Atem- und Körperbetrachtung im Liegen.

Dies sind Übungen des Bewusstseins für Konzentration, Entspannung und Meditation. Diese Form wird Raja – Yoga (geistiger, führender oder lenkender Yoga) genannt.

Besonders beliebt sind bei den Übenden immer wieder die kleinen Massagen des Rückens und der Füße durch die Yogalehrerin.

Jeden Donnerstag gehen wir, oft nach einem stressigen Tag bei der Arbeit im Büro oder Garten, entspannt nach Hause – und das teilweise nun schon seit 26 Jahren.

HB



Yogalehrerin Sabine Weidner (4. von links)

2015: Boule in Wulfsdorf

Kugelsport der Franzosen auf dem Sportplatz

Schon 460 v. Chr. haben Ärzte u.a. Hippokrates das Spiel mit den Kugeln empfohlen. Damals benutzten die alten Griechen Steinkugeln.

Heute spielen Jung und Alt mit Stahlkugeln. Wir wollen die Boule-Spielart „Pétanque“ betreiben. Die Regeln sind einfach und Kugeln bereits vorhanden. Die Laufbahn auf dem Wulfsdorfer Sportplatz ist ein idealer, sogar turniergeeigneter, Untergrund.



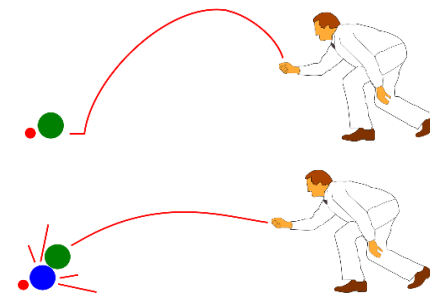
übrigens findet das größte deutsche Boule -Turnier mit internationaler Beteiligung alljährlich am ersten August-Wochenende in Travemünde statt. Da spielen junge und alte, mehr oder weniger wohlhabende Pétanque-Begeisterte mit- und gegeneinander.

Pétanque kann in verschiedenen Formationen gespielt werden:

- 1 Spieler gegen 1 Spieler (*tête à tête*)-3 Kugeln pro Spieler (6 Kugeln)
- 2 Spieler gegen 2 Spieler (*doublette*)-3 Kugeln pro Spieler (12 Kugeln)
- 3 Spieler gegen 3 Spieler (*triplette*)-2 Kugeln pro Spieler (12 Kugeln).

Man ist also relativ unabhängig von der Anzahl der Mitspieler. Diese Varianten versprechen Abwechslung und immer neue Herausforderungen. Die Taktik spielt eine große Rolle und macht das Spiel so interessant.

Lieber „Schießer“ oder doch „Leger“? Temperament und Geschicklichkeit werden es an den Tag bringen.



Interesse?

Bitte bei Jürgen Habigsberg melden unter
0451- 57516 oder juergen.habigsberg@gmail.com

AngebotneuesAngebotneuesAngebotneuesAngebot



Seit Januar 2014 hat der Verein sein Angebot erweitert. Es besteht für die Wulfis die Möglichkeit an einem Qi Gong Kurs teilzunehmen.

Qi Gong ist eine alte Methode zur Entspannung und Gesundheitsförderung und vereint Bewegung, Atmung und

Energielenkung. Qi Gong sowie Tai Chi Chuan entwickelten sich in den Shaolin-Klöstern und die Übungstraditionen lassen sich länger als 2000 Jahre zurückverfolgen.

Qi Gong dient zur Erneuerung und Stärkung der Energien (Selbstheilungskräfte). Über die langsam ausgeführten Bewegungen im Atemrhythmus kommt das Qi zum Fließen und kann im „Dantian“ vermehrt, gesammelt und verteilt werden - dem Ort der Stille. Schwerpunkt liegt im Anregen und Stärken unserer Lebensenergie.

Die leicht zu erlernenden, weichen und dehnenden Bewegungen führen zu einer Geschmeidigkeit des Körpers und machen die Leitbahnen (Meridiane) durchlässig. Die Körperenergie wird gestärkt, Anspannungen aufgelöst und die Verdauungsfähigkeit gefördert. So wächst die Harmonie zwischen Yin und Yang, sodass innere Ruhe einkehren kann.

Die Kurse finden mittwochs von 17:00 bis 18:15 Uhr im Turnraum der Schule in Wulfsdorf statt und werden geleitet von Frau Helga Glufke, ausgebildete Qi Gong Lehrerin.

Grundsätze und Ziele ihrer Arbeit sind:

- Aktivierung der körpereigenen Selbstheilungskräfte.
- Förderung von Wohlbefinden und Lebensfreude.
- Muskelverspannungen, die wir täglich erleben, bewusst machen.
- Emotionalen Stress und schlechte Haltungs-, Atmungs- und Bewegungsgewohnheiten durch eine aktive Entspannung abbauen.
- Die Förderung von Achtsamkeit im Empfindungs- und Bewegungsvermögen.
- Innere Unruhe beruhigen. Entspannung fördern.
- Den Kontakt zu sich selbst und seinen Ressourcen finden.

"Ich lehre in meinen Kursen Qi Gong nach der Methode des Daoyin Yangsheng Gong nach Prof. Zhang. Nach der Lehre der fünf Wandlungsphasen setze ich Qi Gong bewusst ein, um die fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser zu stärken, in ein gesundes Gleichgewicht zueinander zu bringen, sodass Körper und Geist in eine gute Balance gelangen."

(Helga Glufke, für weitere Informationen siehe: www.elementeqigong-lübeck.de)

Der laufende Kurs mit 11 Teilnehmerinnen und Teilnehmern begann am 03. September und wird im Dezember, nach 12 Einheiten, enden.

Die Kurszahlung beträgt für Vereinsmitglieder, je nach Anzahl der Einheiten und TeilnehmerInnen zwischen 40,00 und 50,00€.

Mit viel Freude und Konzentration sind die 11 Wulfis (siehe Bild) beim Erlernen der Übungen am Werk.

Rainer Mader



Lehrerin Helga Glufke (vorne rechts kniend)

Kegelgruppe

Seit vielen Jahren gibt es bei den „Wulfis“ eine lustige Kegelgruppe.

Die erste Zeit fuhren wir nach Berkenthin in „Meier's Gasthof“. Die Bahn musste Ferienwohnungen weichen. Es folgten einige Kegeljahre im Offizierskasino in der Kaserne in Blankensee. Leider wurde diese schöne Bahn auch geschlossen.

Wir hatten Glück und bekamen einen Freitagstermin in „Klempau's Gasthof“ in Krummesse.

So nah, radelten wir in den Sommermonaten dort hin. Zu der Zeit wurde für „Alle Neune“ eine Runde Krummesser Korn ausgegeben. Es existierte eine Kasse, die wir jeden Monat füllten mit dem Ziel, im September einen gemeinsamen Ausflug zu unternehmen.

Friedrichstadt, Lüneburg, Hallig Hooge, Schwerin, Hannover um einige Ziele zu nennen, wurden von uns immer mit Stadtführungen erkundet.

Zurzeit sind wir 14 Mitglieder und treffen uns alle 4 Wochen an der Kegelbahn vom MTV in den Jahnstuben, Kalkbrennerstraße.

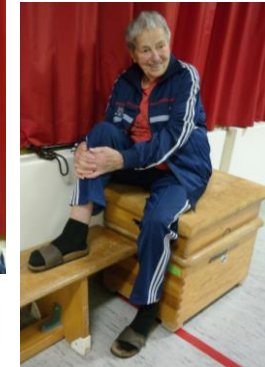
Schnapsrunden gibt es nicht mehr, alle müssen mit dem Auto nach Haus.

Spaß und Freude haben wir wie all die Jahre!

Gisela Wäntig

Frauen – Gymnastik

Seit 20 Jahren bewegen wir uns am **Montagabend von 18:30h – 19:30Uhr** unter der Leitung von Christel Depke (92 Jahre !) in der Turnhalle Wulfsdorf. Inzwischen sind wir durch Tod, Krankheit und diverse altersbedingte Zipperlein eine kleine Gruppe von Frauen 60 plus. Christel Depke dirigiert uns, – selbst nicht mehr aktiv – von ihrer Kommandozentrale ein erhöhter Sitzplatz an der Heizung durch ihr Turnprogramm. Laufen und Arbeit mit dem Deuserband von Kopf bis Fuß, Entspannung zum Schluß der Stunde. Klönschnacks während der Übungen hat unsere liebe, strenge Christel allerdings nicht gern ! Wenn jemand Geburtstag hatte, sitzen wir gerne nach der Turnstunde zusammen, trinken ein Gläschen Sekt und knabbern Süßes oder Saures. Wer hat Lust sich in dieser Altersgruppe mit uns fit zu halten und zu werden : Herzlich Willkommen !



Christel Depke hat sich schweren Herzens entschieden, zum Ende des Jahres die Leitung der Gymnastikgruppe abzugeben. Wir danken ihr herzlich für ihre jahrelange ehrenamtliche Tätigkeit und widmen ihr einen kleinen Rückblick aus ihrem Leben: Geboren am 26.11.1922 in Ostpreußen flüchtete sie nach dem 2. Weltkrieg nach Lübeck. Hier lernte sie ihren Mann kennen, der mit dem Judosport sehr verbunden war. Die Ehefrauen der Judomänner gründeten im Gegenzug in den 60-iger Jahren eine Gymnastikgruppe, die Christel über 50 Jahre leitete und ihr viele Freundschaften und Verbindungen schenkte. Ihren 65. Geburtstag feierte Christel bereits in Wulfsdorf und wohnt seitdem neben ihrer Tochter mit Familie. Mit viel Freude versorgt sie ihr Haus und die Gärten und ist froh über spontane Besuche und kurze Klönschnacks am Gartenzaun. Mit allen guten Wünschen denken wir weiterhin gern an die gemeinsame Zeit mit Christel zurück.

Shotokan – Karate



Seit über einem Jahr wird in Wulfsdorf auch Karate angeboten.

Das Training findet jeden **Freitag um 19.15 Uhr** für **Anfänger** und **20.15 Uhr** für **Fortgeschrittene** statt.

Zielgruppe sind Jugendliche ab 10 Jahren und Erwachsene ohne Altersbegrenzung.

Eine weitere Trainingseinheit ist für 2015 in Planung.

Wir trainieren traditionelles Shotokan Karate.

Trainer: Sebastian Bitzer aus Krummesse und David Hillringhaus aus Wulfsdorf.

Wir sind Mitglied im Shotokan Karateverband Deutschland.

Viele weitere Infos findet man auf unserer Homepage:

www.sakugawa-karate. Jimdo.com oder bei sonstigen Fragen

einfach anrufen: **0162-9469411** Sebastian Bitzer SB

Der kleine Wulfi



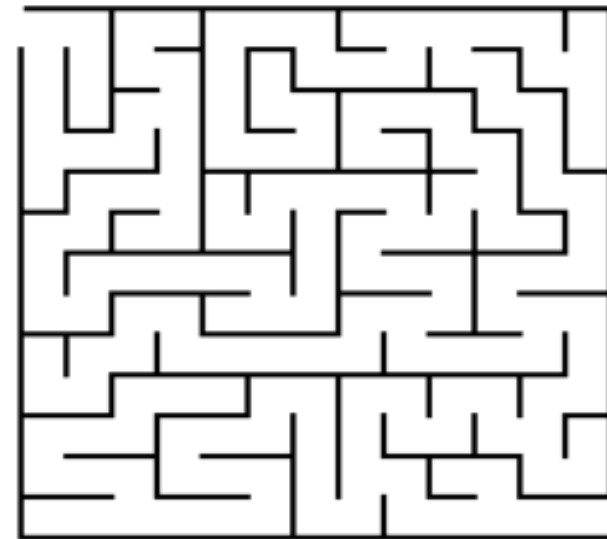
Zum Ausmalen



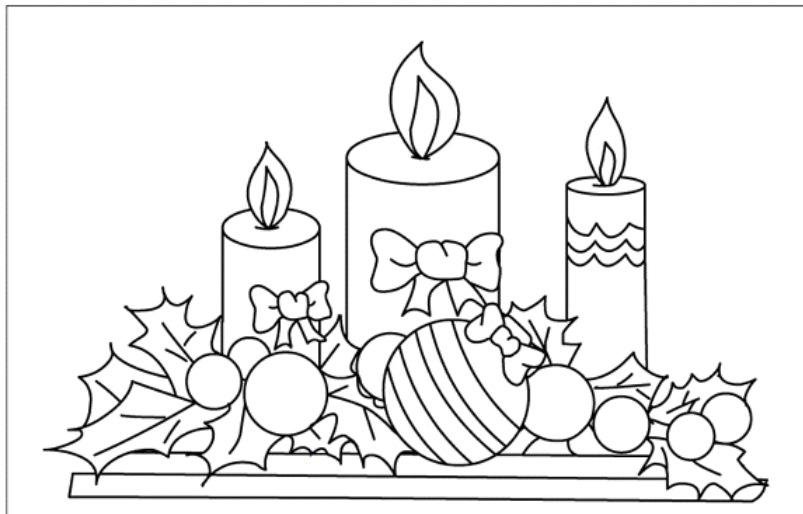
Findet möglichst viele Weihnachtswörter



Zeigt dem Weihnachtsmann den Weg zum Weihnachtsbaum



Finde die 10 Fehler:



32

Schokoladenkekse



Zutaten:

- 100 g weiche Butter
- 50g Zucker
- 125 g Mehl
- 1 Msp. Backpulver
- 3 EL Kakaopulver
- evtl. Butter für das Blech
- etwas Kakaopulver zum Bestäuben

33

Zubereitung:

Arbeitszeit: ca. 15 Min. / **Schwierigkeitsgrad:** simpel

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Ein Backblech dünn fetten oder mit Backpapier auslegen.

In einer großen Schüssel die Butter mit dem Zucker schaumig schlagen. Mehl, Backpulver und Kakaopulver darübersieben und untermischen, bis ein weicher Teig entstanden ist.

Mit angefeuchteten Händen ca. 15 kleine Kugeln aus dem Teig formen und mit etwas Abstand zueinander auf das Backblech legen. Eine Gabel in Wasser tauchen und mit dem Gabelrücken nacheinander die Kugeln flach drücken, sodass eine gerillte Oberfläche entsteht. Die Gabel immer wieder anfeuchten.

Die Kekse 15 - 20 Minuten backen, bis sie etwas fest geworden sind. Das Blech danach aus dem Ofen nehmen, Kekse darauf 5 Minuten abkühlen lassen und erst dann zum völligen Auskühlen auf ein Kuchengitter legen. Vor dem Servieren mit Kakaopulver bestäuben.



Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter	Ansprechpartner
Frauen – Gymnastik	Mo	18:30 – 19:30	Schule Wulfsdorf	Christel Depke	Sabine Habigsberg 0451/ 57 51 6
Montagsgruppe	Mo	20:00 – 22:00	Carl-Jacob-Burckhardt-Gymnasium	Herbert Burmeister	Herbert Burmeister 0451/ 53 84 6
Kinderturnen ab 13.1.15 16:30 – 17:30	Di	16:00 – 17:00	Schule Wulfsdorf	Ute de Buhr	Ute de Buhr 0451/ 5 25 35
Eltern – Kindergruppe ab 13.1.15	Di	15:30 – 16:30	Schule Wulfsdorf	Ute de Buhr	Ute de Buhr 0451/ 5 25 35
Männergymnastik	Di	18:00 – 19:00	Schule Wulfsdorf	Ulrich Wäntig	Ulrich Wäntig 04508/ 74 72
Qi Gong	Mi	17:00 – 18:15	Schule Wulfsdorf	Helga Glufke	Rainer Mader 0451/ 58 122 4
Wulfi – Fit – Mix	Mi	18:30 – 19:30	Schule Wulfsdorf	Sylvia Michelau	Dorle Mader 0451/ 58 122 4
Kindersport 1. & 2. Klasse	Do	16:15 – 17:15	Schule Wulfsdorf	Jenny Walczyk	Jenny Walczyk 0151/ 5 15 78 124
Kindersport 3. & 4. Klasse	Do	17:15 – 18:15	Schule Wulfsdorf	Jenny Walczyk	Jenny Walczyk 0151/ 5 15 78 124
Yoga	Do	18:30 – 20:00	Schule Wulfsdorf	Sabine Weidner	Herbert Burmeister 0451/ 53 84 6
Karate	Fr	19:15 – 20:15	Schule Wulfsdorf	Sebastian Bitzer David Hillringhaus	Sebastian Bitzer 0162/ 94 69 411
Kegeln			MTV Jahnstuben Kalkbrennerstr.		Ulrich Wäntig 04508/ 74 72

Termine, Termine, Termine

- **13.12.2014** um 16.00 Uhr Weihnachtsfeier
mit der Schule Wulfsdorf im Kuhstall
 - **05.12.14** um 18.00 Uhr Lebendiger Adventskalender
bei der Freiwilligen Feuerwehr Wulfsdorf.
 - **11.02.2015** um 20.00 Uhr
Jahreshaupt versammlung vom
Sport-und Freizeitverein Wulfsdorf
im Gerätehaus der Feuerwehr Wulfsdorf
(Änderungen vorbehalten!).
-

Fundgrube, Fundgrube, Fundgrube

Suche:

Wulfsdorfer Familie benötigt Ersatzoma / - opa
2x wöchentlich von **12:00 – 12:30 Uhr** zur Betreuung unserer
beiden Mädchen (3 und 6 Jahre alt).
Bei Interesse: Familie Bartilla
Stiephörn 35, Wulfsdorf
Telefon 0451/ 75 5 43

Kiek ins, wat is de Himmel so rot!

Kiek ins, wat is de Himmel so rot!

Dat sünd de Engels, se backt dat Brot.

Se backt den Wihnachtsmann sin Stuten

Vör all de lütten Leckersnuten.

Nu flink de Teller ünnert Bett,

un leggt jo hen un wäst recht nett!

De Sünnnerklaas steiht vör de Dör,

de Wihnachtsmann, de schickt em her.

Wat de Engels hewt backt, dat schüllt ji probeern,

un smeckt ji dat good, denn hört se dat gern,

un de Wihnachtsmann smunzelt: „Nu backt man mehr!“

Och, wenn` t doch blots erst wihnachten weer!

Frohe Weihnachten

