

Unser Angebot für Kinder und Jugendliche	Wann?	Wo?	Leitung?	Abt.
--	-------	-----	----------	------

### Turnen

Eltern-Kind-Sport	2 - 4 Jahre	Fr.	16.15 - 17.30 Uhr	1	Jutta Steeg	KJ
Kinderturnen	4 - 6 Jahre	Fr	15.30 - 16.15 Uhr	1	Jutta Steeg	KJ
Kinderturnen	6 - 10 Jahre	Do.	16.00 - 17.30 Uhr	1	n.n. / Anna Steeg	KJ

### Tanzen

HipHop	ab 12 Jahre	Fr	16.00 - 17.00 Uhr	18	Anja Engelhardt	KJ
--------	-------------	----	-------------------	----	-----------------	----

### Leichtathletik

Leichtathletik (Herbst- bis Osterferien)	ab 9 Jahre	Di.	16.30 - 18.00 Uhr	9	A. Orti Roig/ L. Schweigel	LA
Leichtathletik (Herbst- bis Osterferien)	6 - 8 Jahre	Do.	16.00 - 17.00 Uhr	5	A. Orti Roig/ L. Schweigel	LA
Leichtathletik (Herbst- bis Osterferien)	ab 9 Jahre	Do.	17.00 - 18.30 Uhr	5	A. Orti Roig/ L. Schweigel	LA

### Baseball und Softball

Baseball Schüler (Winter)	8 - 12 Jahre	Fr.	16.30 - 18.00 Uhr	8	R. Kieschnick/ A. Orti Roig	BS
Baseball Jugend (Winter)	13 -15 Jahre	Fr.	17.30 - 19.30 Uhr	8	R. Kieschnick/ A. Orti Roig	BS
Baseball Junioren (Winter)	ab 16 Jahre	Fr.	19.30 – 21.00 Uhr	8	A. Orti Roig	BS

### Ballsport

Boccia (Winter)	ab 12 J. / Inklusion	Mi.	16.15 - 18.45 Uhr	22	Gudrun Kück	BA
-----------------	----------------------	-----	-------------------	----	-------------	----

### Aktive Freizeitgestaltung

Bogenschießen (Winter)	ab 12 Jahre	Mo.	17.30 - 18.30 Uhr	21	Dagmar Reiners	AF
------------------------	-------------	-----	-------------------	----	----------------	----

### Selbstverteidigung

Budo Kids/ Jiu-Jitsu	ab 5 Jahre	Di.	16.00 - 17.30 Uhr	2	F. Burdorf/ A. Demitschew	SV
Jiu-Jitsu/ Goshin-Jitsu/ Atemi	ab 14 Jahre	Di.	18.00 - 19.30 Uhr	21	F. Burdorf/ A. Demitschew	SV
Budo Kids/ Jiu-Jitsu	ab 5 Jahre	Fr.	16.30 - 18.30 Uhr	21	F. Burdorf/ A. Demitschew	SV
Jiu-Jitsu/ Goshin-Jitsu/ Atemi	ab 14 Jahre	Fr.	18.30 - 21.00 Uhr	21	F. Burdorf/ A. Demitschew	SV

### Kurse für Kinder und Jugendliche (Gebühr) auch für Nichtmitglieder

Kinder-Freizeitprogramm	6 - 10 Jahre	Sa. 1x im Monat 9.30 - 13.00 Uhr	nach Anmeldung/ Miranda Chogovadze/ Abt. AF			
-------------------------	--------------	-------------------------------------	---	--	--	--

Unser Angebot für Erwachsene	Wann?	Wo?	Leitung?	Abt.
------------------------------	-------	-----	----------	------

### Baseball und Softball

Baseball (Winter)	Herren	Do.	19.00 – 22.00 Uhr	7	A. Orti Roig/ A.Pfennigstorf	BS
Softball (Winter)	Damen	Mi.	20.00 – 22.00 Uhr	17	Olaf Stölting	BS
Softball (Winter)	Damen	Fr.	18.00 – 20.00 Uhr	5	Olaf Stölting	BS

### Ballsport

Volleyball (Winter)	Mixed	Mo.	20.00 - 22.00 Uhr	15	Lutz Neysters	BA
Volleyball (Winter)	Mixed	Mi.	20.00 - 22.00 Uhr	15	Nicole Finke	BA
Volleyball (Winter)	Mixed	Do.	18.00 - 20.00 Uhr	8	Kai Günther	BA
Basketball	Frauen	Fr.	18.00 - 19.30 Uhr	1	ohne TrainerIn	BA
Boccia (Winter)	Alle / Inklusion	Mi.	16.15 - 18.45 Uhr	22	Gudrun Kück	BA
Tischtennis	Freizeit / alle	Mo.	18.00 - 20.00 Uhr	12	Jennifer Neßler	BA
Tischtennis	Freizeit / alle	Mi.	19.30 - 22.00 Uhr	12	Jennifer Neßler	BA

### Selbstverteidigung

Jiu-Jitsu/ Goshin-Jitsu/ Atemi	alle	Di.	18.00 - 19.30 Uhr	21	F. Burdorf/ A. Demitschew	SV
Jiu-Jitsu/ Goshin-Jitsu/ Atemi	alle	Fr.	18.30 - 21.00 Uhr	21	F. Burdorf/ A. Demitschew	SV

### Leichtathletik

Sportabzeichen-Treff (Herbst- bis Osterferien)	alle & Kurs	Do.	18.30 - 19.30 Uhr	5	Anne Höppner	LA
--	-------------	-----	-------------------	---	--------------	----

PPG = Angebot hat das Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ und „Sport pro Gesundheit“ bzw. „Präventionsgeprüft“



Unser Angebot für Erwachsene	Wann?	Wo?	Leitung?	Abt.
------------------------------	-------	-----	----------	------

Fitness und Gymnastik						
Sitzgymnastik	Kurs für alle	Mo.	15.45 - 16.30 Uhr	10	Helga Lehbrink	FG
Soft Moves 50+	Frauen	Mo.	17.30 - 18.30 Uhr	5	Monika Ahrens	FG
Fitness-Mix	Frauen+Männer	Mo.	18.30 - 19.30 Uhr	5	Monika Pahl	FG
Funktionsgymnastik 60+	Frauen	Mo.	19.00 - 20.00 Uhr	14	Prisca Samani Diedrich	FG
Bauch-Beine-Po	Frauen	Mo.	20.00 - 21.30 Uhr	1	Monika Ahrens	FG
Soft Moves 50+	Frauen	Di.	18.00 - 19.00 Uhr	9	Monika Ahrens	FG
Gymnastik	Frauen	Di.	20.00 - 21.00 Uhr	12	Silvana Meinel	FG
Fit in den Morgen	Kurs für alle	Mi.	10.00 - 11.00 Uhr	10	Astrid Kratsch	FG
Bauch-Beine-Po	Frauen	Mi.	17.30 - 18.30 Uhr	2	Monika Pahl	FG
Bauch-Beine-Po	Frauen	Mi.	18.30 - 19.30 Uhr	2	Monika Pahl	FG
Fitness & Fun/Ballspele (Winter)	Männer	Mi.	18.00 - 20.00 Uhr	8	Karl-Heinz Fischbeck	FG
Cross1877 – Crosstraining <b>NEU</b>	alle & Kurs	Mi.	19.00 – 20.00 Uhr	21	Frank Berlage	FG
Zumba Gold	alle & Kurs	Mi.	20.00 - 21.00 Uhr	14	Kathrin Kröger	FG
Tai Chi Fitness	alle & Kurs	Do.	18.30 - 19.30 Uhr	18	Nicole Henze	FG
Dance-Move-Relax	alle & Kurs	Do.	19.00 – 20.30 Uhr	12	Prisca Samani Diedrich	AF
Er + Sie: Fitness & Gymnastik	Paare	Do.	19.30 - 21.00 Uhr	5	Doris Schubert	FG
Powergym	Frauen+Männer	Do.	20.00 - 21.00 Uhr	1	Nicole Finke	FG
Hip Hop	alle ab 18 Jahre	Fr.	17.15 - 18.15 Uhr	18	Anja Engelhardt	FG
Gymnastik Seniorinnen	Frauen	Mo.	10.00 - 11.00 Uhr	11	Klärchen Sotrop	FG
Gymnastik Senioren/Seniorinnen	alle	Mo.	11.00 - 12.00 Uhr	11	Klärchen Sotrop	FG
Gymnastik Seniorinnen	Frauen	Mo.	19.30 - 20.30 Uhr	5	Klärchen Sotrop	FG

Präventivangebote/Gesundheitssport						
Bewegen statt Schonen	Frauen	Mo.	18.00 - 19.00 Uhr	1	Jens Kuchenbäcker	FG
Bewegen statt Schonen	alle	Mo.	19.00 - 20.00 Uhr	1	Jens Kuchenbäcker	FG
Pilates	Frauen	Di.	18.00 - 19.00 Uhr	18	Karin Engelhardt	FG
Yoga	alle	Mi	17.00 - 18.00 Uhr	5	Melanie Brejla	FG
Schulter, Nacken, Kopf <sup>PPG</sup> (Winter)	alle & Kurs	Do.	18.00 - 19.00 Uhr	12	Helga Lehbrink	FG
Qi Gong	alle & Kurs	Do.	17.30 - 18.30 Uhr	18	Nicole Henze	FG
Haltung und Bewegung /wer rastet der roset <sup>PPG</sup>	Frauen	Do.	19.00 - 20.00 Uhr	1	Nicole Finke	FG
Yoga	alle	Fr	17.00 - 18.00 Uhr	12	Antje Brandenburg	FG
Yoga für Fortgeschrittene	alle	Fr	18.00 - 19.15 Uhr	12	Antje Brandenburg	FG

Lauf- und WalkingTREFF Henschenbusch						
Lauftreff	alle	Di.	17.45 Uhr	6	Frank Berlage	LA
Lauftreff	alle	Do.	17.45 Uhr	6	Frank Berlage	LA
Lauf-Aktiv/Walken <sup>PPG</sup>	alle & Kurs	Di.	17.45 Uhr	6	Angelika Hartwig	LA
Stickwalking / Nordic Walking	alle & Kurs	Mi.	10.00 Uhr	6	Rüdiger Hasse	LA
Lauf-Aktiv/Walken <sup>PPG</sup>	alle & Kurs	Do.	17.45 Uhr	6	Angelika Hartwig	LA

Aktive Freizeitgestaltung						
Bogenschießen (Sommer)	alle & Kurs	Mo.	18.30 - 19.30 Uhr	21	Dagmar Reiners	AF
Freies Bogenschießen (Sommer)	alle & Kurs	Mo.	19.30 - 20.30 Uhr	21	Dagmar Reiners	AF
KopfFit mit Spaß - Gedächtnistraining	Kurs für alle	Di.	11.00 - 12.00 Uhr	3	Barbara Marach-Jache	AF
Tanzen 50+ (Easy-Line-Dance)	Kurs für alle	Mo.	10.30 - 11.30 Uhr	10	Silvia Wetzel	AF
Tanzen 50+ (Easy-Line-Dance)	Kurs für alle	Mi.	11.15 - 12.15 Uhr	10	Silvia Wetzel	AF
Wandergruppe Mumme	Männer	Do.	14 tägig nach Absprache		Wolfgang Bayer	AF

Kurse auch für Nichtmitglieder offen.

**Legende Ort:**

- |  |  |  |
|--|--|--|
| 1 Schule Lessingstr. / Turnhalle                 | 9 Schule Brokstr./Turnhalle                | 15 Schule Julius-Brecht-Allee / Sporthalle |
| 2 Schule Schmidtstr./Turnhalle                   | 10 Frauentanzschule / Am Hulsberg 11       | 17 Schule Koblenzer Str. / Turnhalle       |
| 3 BTV Geschäftsst. Hamburger Str. 81             | 11 Halle SV Werder, Hermine-Berthold- Str. | 18 GSM Hemelingerstr. Theater-/Tanzraum    |
| 5 Schule Hamburger Str. / Turnhalle              | 12 GSM Hemelinger Str. / Turnhalle         | 19 Schule Schaumburger Str. / Turnhalle    |
| 6 Sportplatz Henschenbusch/ Fritz-Schütt-Stadion | 13 Schule Carl-Schurz-Str. / Turnhalle     | 21 Schule Alter Postweg/ Turnhalle         |
| 7 Schule Vorkampsweg / Turnhalle                 | 14 Schule Stader Str. / Turnhalle          | 22 Georg-Gries-Str. 1                      |
| 8 Schule an der Gete / Turnhalle                 |  |  |