

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 (nur, wenn neue ÜL da ist!)	6 – 10 Jahre	Do.	16.00 – 17.30 Uhr	1	ÜL wird gesucht!	KJ

Tanzen

HipHop	ab 12 Jahre	Fr	16.00 - 17.15 Uhr	18	Anja Engelhardt	KJ
--------	-------------	----	-------------------	----	-----------------	----

Leichtathletik

Leichtathletik (Oster- bis Herbstferien)	ab 9 Jahre	Di.	16.30 - 18.00 Uhr	6/ 4	A. Orti Roig/ L. Schweigel	LA
Leichtathletik (Oster- bis Herbstferien)	6 - 8 Jahre	Do.	15.30 - 16.30 Uhr	6	A. Orti Roig/ L. Schweigel	LA
Leichtathletik (Oster- bis Herbstferien)	ab 9 Jahre	Do.	16.30 - 18.00 Uhr	6	A. Orti Roig/ L. Schweigel	LA

Baseball und Softball

Baseball Schüler/Jugend (Sommer)	8 - 15 Jahre	Mi.	16.30 - 18.00 Uhr	6	R. Kieschnick/ A. Orti Roig	BS
Baseball Schüler (Sommer)	8 - 12 Jahre	Fr.	16.00 - 17.30 Uhr	6	R. Kieschnick/ A. Orti Roig	BS
Baseball Jugend (Sommer)	13 -15 Jahre	Fr.	17.30 - 19.00 Uhr	6	R. Kieschnick/ A. Orti Roig	BS
Baseball Junioren (Sommer)	ab 16 Jahre	Siehe Trainingszeiten Baseball Erwachsene				BS

Ballsport

Boccia (Sommer)	ab 12 J. / Inklusion	Mi.	16.15 - 18.45 Uhr	6	Gudrun Kück	BA
-----------------	----------------------	-----	-------------------	---	-------------	----

Aktive Freizeitgestaltung

Bogenschießen (Sommer)	ab 12 Jahre	Mo.	17.30 - 18.30 Uhr	6	Dagmar Reiners	AF
------------------------	-------------	-----	-------------------	---	----------------	----

Selbstverteidigung

Jiu-Jitsu Minis und Anfänger	ab 5 Jahre	Di.	15.30 - 16.30 Uhr	2	Frank Burdorf	SV
Jiu-Jitsu	Kinder/ Jugend	Di.	16.30 - 17.30 Uhr	2	Frank Burdorf	SV
Jiu-Jitsu Minis und Anfänger	ab 5 Jahre	Fr.	16.30 - 17.30 Uhr	2	Frank Burdorf	SV
Jiu-Jitsu	Kinder/ Jugend	Fr.	17.30 - 18.30 Uhr	2	Frank Burdorf	SV

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

Baseball und Softball

Baseball (Sommer)	Herren + Junioren	Di.	ab 18.00 Uhr	6	A. Orti Roig/ A.Pfennigstorf	BS
Baseball (Sommer)	Herren + Junioren	Mi.	ab 18.00 Uhr	6	A. Orti Roig	BS
Baseball (Sommer)	Herren + Junioren	Do.	ab 18.00 Uhr	6	A. Orti Roig/ A.Pfennigstorf	BS
Baseball (Sommer)	Herren + Junioren	Fr.	ab 18.00 Uhr	6	A. Orti Roig	BS
Softball (Sommer)	Damen	Mi.	ab 18.30 Uhr	6	Olaf Stötting	BS
Softball (Sommer)	Damen	Fr.	ab 18.30 Uhr	6	Olaf Stötting	BS

Ballsport

Volleyball (Sommer)	Mixed	Mo.	20.00 - 22.00 Uhr	6*/15	Lutz Neysters	BA
Volleyball (Sommer)	Mixed	Mi.	20.00 - 22.00 Uhr	6*/15	Nicole Finke	BA
Volleyball (Sommer)	Mixed	Do.	18.00 - 20.00 Uhr	6*/8	Kai Günther	BA
Basketball	Frauen	Fr.	18.00 - 19.30 Uhr	1	ohne TrainerIn	BA
Boccia (Sommer)	Alle / Inklusion	Mi.	16.15 - 18.45 Uhr	6	Gudrun Kück	BA
Tischtennis	Freizeit / alle	Mo.	18.00 - 20.00 Uhr	12	Philip Milles	BA
Tischtennis	Freizeit / alle	Mi.	19.30 - 22.00 Uhr	12	ohne	BA

Selbstverteidigung

Jiu-Jitsu/ Goshin-Jitsu/ Atemi	alle	Di.	17.30 - 19.00 Uhr	2	Frank Burdorf	SV
Jiu-Jitsu/ Goshin-Jitsu/ Atemi	alle	Fr.	18.30 - 21.30 Uhr	2	Frank Burdorf	SV

Aktive Freizeitgestaltung

Bogenschießen (Sommer)	alle & Kurs	Mo.	18.30 - 19.30 Uhr	6	Dagmar Reiners	AF
Freies Bogenschießen (Sommer)	alle & Kurs	Mo.	19.30 - 20.30 Uhr	6	Dagmar Reiners	AF
KopfFit mit Spaß - Gedächtnistraining	Kurs für alle	Di.	11.00 - 12.00 Uhr	6*/ 3	Barbara Marach-Jache	AF
Tanzen 50+ (Easy-Line-Dance)	Kurs für alle	Mo.	10.30 - 11.30 Uhr	10	Silvia Wetzels	AF
Tanzen 50+ (Easy-Line-Dance)	Kurs für alle	Mi.	11.15 - 12.15 Uhr	10	Silvia Wetzels	AF

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
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.	19.00 - 20.00 Uhr	19	Silvana Meinel	FG
Fit in den Tag	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 (Sommer)	Männer	Mi.	18.00 - 20.00 Uhr	6	Karl-Heinz Fischbeck	FG
Cross1877 – Crosstraining NEU	alle & Kurs	Mi.	19.00 – 20.00 Uhr	6/21	Frank Berlage	FG
Zumba Gold	alle & Kurs	Mi.	19.00 - 20.00 Uhr	19	Kathrin Kröger	FG
Tai Chi Fitness	alle & Kurs	Do.	18.30 - 19.30 Uhr	12	Nicole Henze	FG
Dance-Move-Relax	alle & Kurs	Do.	18.30 - 19.30 Uhr	18	Prisca Samani Diedrich	FG
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	alle	Mo.	19.00 - 20.00 Uhr	1	Monika Ahrens	FG
Pilates	Frauen	Di.	18.00 - 19.00 Uhr	18	Karin Engelhardt	FG
Yoga	alle	Mi.	17.00 - 18.00 Uhr	5	Nicole Lindemann	FG
Schulter, Nacken, Kopf ^{PPG} (Sommer)	alle & Kurs	Do.	18.00 - 19.00 Uhr	19	Helga Lehbrink	FG
Qi Gong	alle & Kurs	Do.	17.30 - 18.30 Uhr	18	Nicole Henze	FG
Haltung und Bewegung/wer rastet der rostet ^{PPG}	Frauen	Do.	19.00 - 20.00 Uhr	1	Nicole Finke	FG
Yoga	alle	Fr.	17.00 - 18.00 Uhr	19	Antje Brandenburg	FG
Yoga für Fortgeschrittene	alle	Fr.	18.00 - 19.15 Uhr	19	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 ^{PPG}	alle & Kurs	Di.	17.45 Uhr	6	Angelika Hartwig	LA
Stückwalking / Nordic Walking	alle & Kurs	Mi.	10.00 Uhr	6	Rüdiger Hasse	LA
Lauf-Aktiv/Walken ^{PPG}	alle & Kurs	Do.	17.45 Uhr	6	Angelika Hartwig	LA

Leichtathletik

Sportabzeichen-Treff (Oster- bis Herbstferien)	alle & Kurs	Do.	18.00 - 19.30 Uhr	6	Anne Höpner	LA
--	--------------------	-----	-------------------	---	-------------	----

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

Kurse auch für Nichtmitglieder offen.

* Bei gutem Wetter ab ca. 19°C

Legende Ort:

- | | | |
|--|--|--|
| 1 Schule Lessingstr. /Turnhalle | 8 Schule an der Gete / Turnhalle | 15 Schule Julius-Brecht-Allee / Sporthalle |
| 2 Schule Schmidtstr./Turnhalle | 9 Schule Brokstr./Turnhalle | 17 Schule Koblenzer Str. / Turnhalle |
| 3 BTV Geschäftsst. Hamburger Str. 81 | 10 Frauentanzschule /Am Hulsberg 11 | 18 GSM Hemelingerstr. Theater-/Tanzraum |
| 4 Platz 11, Pauliner Marsch | 11 Halle SV Werder, Hermine-Berthold- Str. | 19 Schule Schaumburger Str. / Turnhalle |
| 5 Schule Hamburger Str. / Turnhalle | 12 GSM Hemelinger Str. / Turnhalle | 21 Schule Alter Postweg/ Turnhalle |
| 6 Sportplatz Henschenbusch/ Fritz-Schütt-Stadion | 13 Schule Carl-Schurz-Str. / Turnhalle | 22 Georg-Gries-Str. 1 |
| 7 Schule Vorkampsweg / Turnhalle | 14 Schule Stader Str. / Turnhalle | |

