

| 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 – findet z.Z. nicht statt | 6 – 10 Jahre | Do. | 16.00 – 17.30 Uhr | 1 | Wird gesucht! | 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 Minis u. Anfänger | ab 5 Jahre | Di. | 15.30 - 16.30 Uhr | 2 | F. Burdorf | SV |
| Jiu-Jitsu | Kinder /Jugend | Di. | 16.30 – 17.30 Uhr | 2 | F. Burdorf | SV |
| Jiu-Jitsu/ Goshin-Jitsu/ Atemi | ab 14 Jahre | Di. | 18.00 - 19.30 Uhr | 21 | F. Burdorf | SV |
| Budo Kids/ Jiu-Jitsu Minis u. Anfänger | ab 5 Jahre | Fr. | 16.30 - 17.30 Uhr | 21 | F. Burdorf | SV |
| Jiu-Jitsu | Kinder /Jugend | Fr. | 17.30 – 18.30 Uhr | 21 | F. Burdorf | SV |
| Jiu-Jitsu/ Goshin-Jitsu/ Atemi | ab 14 Jahre | Fr. | 18.30 - 21.00 Uhr | 21 | F. Burdorf | 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 |
|--|-------------|-----|-------------------|---|--------------|----|

| 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+ findet z.Z. nicht statt | Frauen | Mo. | 19.00 - 20.00 Uhr | 14 Wird gesucht! 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/Ballspiele (Winter) | Männer | Mi. | 18.00 - 20.00 Uhr | 8 Karl-Heinz Fischbeck FG |
| Cross1877 – Crosstraining NEU | 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 Nicole Lindemann FG |
| Schulter, Nacken, Kopf ^{PPG} (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 ^{PPG} | 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 ^{PPG} | 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 ^{PPG} | 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 | | |