

Programm ab 18. Oktober 2021

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

Selbstverteidigung

| | | | | | | |
|-----------|----------------|-----|-------------------|----|----------------------------|----|
| Jiu-Jitsu | Kinder/ Jugend | Di. | 18.00 - 19.00 Uhr | 21 | Frank Burdorf/Sarah Thomas | SV |
| Jiu-Jitsu | 5-8 Jahre | Fr. | 16.30 - 17.30 Uhr | 21 | Frank Burdorf/Sarah Thomas | SV |
| Jiu-Jitsu | 9-17 Jahre | Fr. | 17.30 - 18.30 Uhr | 21 | Frank Burdorf/Sarah Thomas | SV |

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

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 |

Selbstverteidigung

| | | | | | | |
|-------------------------|------|-----|-------------------|----|----------------------------|----|
| Jiu-Jitsu/ Goshin-Jitsu | alle | Di. | 19.00 - 20.30 Uhr | 21 | Frank Burdorf/Sarah Thomas | SV |
| Jiu-Jitsu/ Goshin-Jitsu | alle | Fr. | 18.30 - 20.00 Uhr | 21 | Frank Burdorf/Sarah Thomas | SV |

Aktive Freizeitgestaltung

| | | | | | | |
|-------------------------------------|------------------|-----|-------------------|----|--------------------------|----|
| Bogenschießen (Winter) | alle /10er-Karte | Mo. | 17.30 - 18.30 Uhr | 21 | Bernd Meyer/Nils Colberg | AF |
| Bogenschießen (Winter) | alle /10er-Karte | Mo. | 18.30 - 19.30 Uhr | 21 | Bernd Meyer/Nils Colberg | AF |
| Kopffit mit Spaß-Gedächtnistraining | alle /10er-Karte | Di. | 11.00 - 12.00 Uhr | 3 | Barbara Marach-Jache | AF |

Fitness und Gymnastik

| | | | | | | |
|------------------------------------|------------------|-----|-------------------|----|-----------------|----|
| Fitness am Vormittag 60+ | Frauen | Mo. | 10.00 - 11.00 Uhr | 11 | Frauke Huismann | FG |
| Fitness am Vormittag 60+ | alle | Mo. | 11.00 - 12.00 Uhr | 11 | Frauke Huismann | FG |
| Funktionsgymnastik 60+ | Frauen | Mo. | 18.00 - 19.00 Uhr | 1 | Frauke Huismann | FG |
| Strong Nation | Frauen+Männer | Mo. | 19.30 - 20.30 Uhr | 19 | Maren Pollmann | FG |
| Bauch-Beine Po | Frauen | Mi. | 18.00 - 19.00 Uhr | 2 | Monika Pahl | FG |
| Cross1877 – Crosstraining (Winter) | alle /10er-Karte | Mi. | 19.00 - 20.30 Uhr | 21 | Maren Pollmann | FG |
| Powergym | Frauen+Männer | Do. | 19.00 - 20.30 Uhr | 1 | Nicole Finke | FG |

Präventivangebote/Gesundheitssport

| | | | | | | |
|--|--------------------|-----|-------------------|----|------------------|----|
| Sitzgymnastik | alle /10er-Karte | Mo. | 15.45 - 16.30 Uhr | 10 | Astrid Kratsch | FG |
| Fit in den Tag | alle /10er-Karte | Mi. | 10.00 - 11.00 Uhr | 10 | Astrid Kratsch | FG |
| Yoga | alle /10er-Karte | Mi. | 17.00 - 18.00 Uhr | 19 | Nicole Lindemann | FG |
| Qi Gong | Frauen /10er-Karte | Do. | 17.30 - 18.30 Uhr | 1 | Nicole Henze | FG |
| Schulter, Nacken, Kopf ^{PPG} (Winter) | alle /10er-Karte | Do. | 18.00 - 19.00 Uhr | 19 | Frauke Huismann | FG |
| Yoga | alle /10er-Karte | Fr. | 17.00 - 18.00 Uhr | 1 | Barbara Otubusin | FG |

Lauf- und WalkingTREFF Henschenbusch

| | | | | | | |
|----------------------------------|------------------|-----|-----------|---|------------------|----|
| Lauftreff | alle | Di. | 17.45 Uhr | 6 | Ohne Trainer | LA |
| Lauftreff | alle | Do. | 17.45 Uhr | 6 | Robert Schröder | LA |
| Lauf-Aktiv/Walken ^{PPG} | alle /10er-Karte | Di. | 17.45 Uhr | 6 | Angelika Hartwig | LA |
| Stickwalking / Nordic Walking | alle /10er-Karte | Mi. | 10.00 Uhr | 6 | Rüdiger Hasse | LA |
| Lauf-Aktiv/Walken ^{PPG} | alle /10er-Karte | Do. | 17.45 Uhr | 6 | Angelika Hartwig | LA |

- Schule Lessingstr./Turnhalle
- Schule Schmidtstr./Turnhalle
- BTV Geschäftsst. Hamburger Str. 81
- Platz 11, Pauliner Marsch
- Schule Hamburger Str./ Turnhalle
- Sportplatz Henschenbusch/ Fritz-Schütt-Stadion
- Schule Vorkampsweg/ Turnhalle

- Schule an der Gete / Turnhalle
- Schule Brokstr./Turnhalle
- Frauentanzschule /Am Hulsberg 11
- Halle SV Werder, Hemelinger Str.
- GSM Hemelinger Str./ Turnhalle
- Schule Carl-Schurz-Str. / Turnhalle
- Schule Stader Str. / Turnhalle

- Schule Julius-Brecht-Allee / Sporthalle
- Schule Koblenzer Str. / Turnhalle
- GSM Hemelinger Str. Theater-/Tanzraum
- Schule Schaumburger Str. / Turnhalle
- Schule Alter Postweg/ Turnhalle
- Bgm.-Smidt-Schule

Weitere Informationen und aktuelle Änderungen unter www.btv1877.de und in der BTV 1877-Geschäftsstelle Hamburger Str. 81
 Öffnungszeiten: Mo + Do 9.30 -12.30 Uhr, Di + Mi 16.00 – 18.00 Uhr, Telefon 0421-44 27 92, info@btv1877.de