

Der Sportverein im Stadtteil

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

### Turnen

Eltern-Kind-Sport	1 - 2 Jahre	Fr.	17.00 - 18.00 Uhr	1	Jutta Steeg	K1
Eltern-Kind-Sport	2 - 4 Jahre	Fr.	16.15 - 17.00 Uhr	1	Jutta Steeg	K2
Kinderturnen	4 - 6 Jahre	Fr.	15.30 - 16.15 Uhr	1	Jutta Steeg/ Alicia Ciminski	K3
Kinderturnen	6 - 10 Jahre	Do.	16.00 - 17.30 Uhr	1	Jennifer Joost	K4

### Fitness

Jazzdance / HipHop	10 - 13 Jahre	Fr.	16.00 - 17.00 Uhr	18	Anja Engelhardt	K6
Jazzdance / HipHop	ab 14 Jahre	Fr.	17.00 - 18.30 Uhr	18	Anja Engelhardt	K7

### Leichtathletik

Leichtathletik (Herbst- bis Osterferien)	6 - 8 Jahre	Di.	15.30 - 17.00 Uhr	15	Antje Fichtner	L15
Leichtathletik (Herbst- bis Osterferien)	ab 9 Jahre	Di.	16.30 - 17.30 Uhr	15	Antje Fichtner	L16
Leichtathletik (Herbst- bis Osterferien)	6 - 8 Jahre	Do.	16.00 - 17.00 Uhr	5	Antje Büssenschütt	L13
Leichtathletik (Herbst- bis Osterferien)	ab 9 Jahre	Do.	17.00 - 18.30 Uhr	5	Antje Büssenschütt	L14

### Ball sport

Badminton	ab 10 Jahre	Mo	20.00 – 21.00 Uhr	15	Torsten Thiele	Bd4
-----------	-------------	----	-------------------	----	----------------	-----

### Baseball und Softball

Baseball Kinder (Winter)	4 - 6 Jahre	Mo.	16.30 - 18.00 Uhr	1	Sarah-Louisa Hoins	B15
Baseball Jugend/ Junioren (Winter)	ab 10 Jahre	Fr.	17.00 - 19.00 Uhr	14	Y. Bujalla/ H.Freiheit	B16

### Selbstverteidigung

Budo Kids/ Ju-Jutsu/ Jiu-Jitsu	ab 6 Jahre	Di.	16.00 - 17.30 Uhr	2	Antino Schulz	S22
Ju-Jutsu/ Jiu-Jitsu	ab 12 Jahre	Di.	17.30 - 19.00 Uhr	2	Antino Schulz	S24
Budo Kids/ Ju-Jutsu/ Jiu-Jitsu	ab 6 Jahre	Fr.	16.30 - 18.00 Uhr	2	Antino Schulz	S23
Budo Kids/ Ju-Jutsu/ Jiu-Jitsu/ Eskrima	ab 12 Jahre	Fr.	16.30 - 18.30 Uhr	2	Stefan Wolff	S25
Atemi Combat System (Mixed)	ab 14 Jahre	Di.	17.30 - 19.00 Uhr	2	P. Böschen/ E. Voigt	S63
Atemi Combat System (Mixed)	ab 14 Jahre	Fr.	18.30 - 20.00 Uhr	2	P. Böschen/ F. Burdorf	S67

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

Nicht mit mir - Selbstbehauptung	6 - 14 Jahre	Fr.	15.00 - 16.30 Uhr	nur nach Anmeldung / St. Wolff		
Pfundskinder - Bewegungs- und Ernährungsangebot <sup>PPG</sup>	bis 15 Jahre	Mo./ Mi.	Ab 16.00 Uhr	nur nach Anmeldung / A. Büssenschütt		

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

### Baseball und Softball

Baseball (Winter)	1. Herren	Do.	20.00 - 22.00 Uhr	7	Kieschnick/ A. Pfennigstorf	B36
Baseball (Winter)	2. Herren	Do..	19.00 - 21.00 Uhr	7	Thomas Okaty/ S. Kreuz	B39
Softball (Winter)	Damen	Mi.	20.00 - 22.00 Uhr	17	Olaf Stölting	B37
Softball (Winter)	Damen	Fr.	18.00 - 20.00 Uhr	5	Olaf Stölting	B38

### Ball sport

Volleyball	Mixed	Mo.	20.00 - 22.00 Uhr	15	Lutz Neysters	V42
Volleyball	Mixed	Mi.	20.00 - 22.00 Uhr	15	Nicole Finke	V43
Volleyball	Mixed	Do.	18.00 - 20.00 Uhr	8	Kai Günther	V45
Basketball	Frauen	Fr.	18.00 - 19.30 Uhr	1	Kristin Adler	A29
Badminton	Freizeit / alle	Mo	20.00 – 21.00 Uhr	15	Torsten Thiele	Bd4
Tischtennis	Freizeit / alle	Mo.	18.00 - 20.00 Uhr	12	Jennifer Neßler	T39
Tischtennis	Freizeit / alle	Mi.	19.30 - 22.00 Uhr	12	Jennifer Neßler	T40

### Selbstverteidigung

ACS Atemi Combat System/ Jiu-Jitsu	alle	Di.	17.30 - 19.00 Uhr	2	P. Böschen/ E. Voigt	S63
Atemi Combat System/ Jiu-Jitsu	alle	Fr.	18.30 - 20.00 Uhr	2	P. Böschen/ F. Burdorf	S67
Atemi Combat System/ Jiu-Jitsu	Mixed	Fr.	20.00 - 21.30 Uhr	2	P. Böschen/ E. Voigt	S69
Brazilian Jiu-Jitsu	alle	Fr.	20.00 - 21.30 Uhr	2	Stefan Wolff	S70
Ju-Jutsu/ Jiu Jitsu	alle	Di.	17.30 - 19.00 Uhr	2	Antino Schulz	S68
Ju-Jutsu/ Eskrima/ Jiu Jitsu	Mixed	Fr.	18.30 - 20.00 Uhr	2	Stefan Wolff	S71

Der Sportverein im Stadtteil

## Gymnastik und Fitness

Fitnessgymnastik & Rückenschule	Frauen	Mo.	19.00 - 21.00 Uhr	14	Marie Halen	G47
Bauch-Beine-Po	Frauen	Mo.	18.30 - 19.30 Uhr	5	Monika Ahrens	G43
Bauch-Beine-Po	Frauen	Mo.	20.00 - 21.30 Uhr	1	Monika Ahrens	G48
Pilates & Tanz	Frauen	Di.	18.00 - 19.00 Uhr	18	Karin Engelhardt	G59
Bauch-Beine-Po	Frauen	Mi.	17.30 - 18.30 Uhr	2	Monika Ahrens	G44
Bauch-Beine-Po	Frauen	Mi.	18.30 - 19.30 Uhr	2	Monika Ahrens	G49
Dance Fit	alle	Mi.	19.30 - 20.30 Uhr	19	Ines Henkel	G45
Fitness & Fun/ Ballspiele (Winter)	Männer	Mi.	18.00 - 20.00 Uhr	8	Karl-Heinz Fischbeck	A25
Power Gym ab 20	Frauen	Do.	20.00 - 21.00 Uhr	1	Nicole Finke	G54
Er + Sie: Fitness & Gymnastik	Paare	Do.	20.00 - 21.45 Uhr	5	Petra Rahmann	A28
Fitness, Koordination + Schnelligkeit	alle	Fr.	18.00 - 20.00 Uhr	12	Michele Fabozzi	L62
Gymnastik und Ballspiele	Männer	Fr.	20.00 - 22.00 Uhr	8	Heino Rucka	A27

## Bewegung und Wohlfühlen

Gymnastik Seniorinnen	Frauen	Mo.	10.00 - 11.00 Uhr	11	Klärchen Sotrop	G72
Gymnastik Senioren/ Seniorinnen	alle	Mo.	11.00 - 12.00 Uhr	11	Klärchen Sotrop	G73
Gymnastik Seniorinnen	Frauen	Mo.	19.30 - 20.30 Uhr	5	Klärchen Sotrop	G74
Wandergruppe Mumme	Männer	Do.	14 tägig nach Absprache		Kurt Fischer	A71
Qi Gong	alle	Do.	17.45 - 18.45 Uhr	18	Nicole Henze	G55
Yoga	alle	Fr.	17.00 – 18.00 Uhr	12	Dörthe Urban	G57

## Präventivangebote

Rückentraining <sup>PPG</sup>	Frauen	Mo.	18.00 - 19.00 Uhr	1	Doris Schubert	G46
Rückentraining <sup>PPG</sup>	alle	Mo.	19.00 - 20.00 Uhr	1	Doris Schubert	G52
Fitness bis ins hohe Alter <sup>PPG</sup>	Frauen	Di.	19.30 - 20.30 Uhr	19	Ines Henkel	G50
Walking + mehr <sup>PPG</sup>	alle	Di.	17.45 Uhr	6	Renata Coelho-Rudolph	L59
Walking + mehr <sup>PPG</sup>	alle	Do.	17.45 Uhr	6	Renata Coelho-Rudolph	L60
Präventive Wirbelsäulengymnastik <sup>PPG</sup>	Frauen	Do.	19.00 - 20.00 Uhr	1	Nicole Finke	G51

## Lauf- und WalkingTREFF Henschenbusch

Lauftreff	alle	Di.	17.45 Uhr	6	Michele Fabozzi	L57
Lauftreff	alle	Do.	17.45 Uhr	6	ohne Trainer	L58
Walking + mehr <sup>PPG</sup>	alle	Di.	17.45 Uhr	6	Renata Coelho	L59
Stickwalking / Nordic Walking	alle	Mi.	10.00 Uhr	6	H. Brasche/ P.Rahmann	L61
Walking + mehr <sup>PPG</sup>	alle	Do.	17.45 Uhr	6	Renata Coelho-Rudolph	L60

## Leichtathletik

Sportabzeichengruppe	Alle	Di.	18.15 – 19.45 Uhr	6	Antje Fichtner	L54
Fitnessstraining Herbst- bis Osterferien	alle	Do.	18.30 - 19.30 Uhr	5	Antje Büssenschütt	L56

<sup>PPG</sup> = Angebot hat das Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ und „Sport pro Gesundheit“



**■ dies sind jetzt normale Angebote für Mitglieder, d.h. ohne zusätzliche Kursgebühr!**

### Legende Ort:

- |  |  |  |
|--|--|--|
| 1 Schule Lessingstr. /Turnhalle            | 8 Schule an der Gete / Turnhalle           | 14 Schule Stader Str. / Turnhalle          |
| 2 Schule Schmidtstr./Turnhalle             | 9 GSO Walliser Str./ Turnhalle             | 15 Schule Julius-Brecht-Allee / Sporthalle |
| 3 Polizei-Sporthalle Vahr                  | 10 La Milonga Studios, Stader Str. 35,     | 16 Schule Am Barkhof/Turnhalle             |
| 4 Schule an der Freiligrathstr./ Turnhalle | 11 Halle SV Werder, Hermine-Berthold- Str. | 17 Schule Koblenzer Str./ Turnhalle        |
| 5 Schule Hamburger Str. / Turnhalle        | 12 GSM Hemelinger Str. / Turnhalle         | 18 GSM Hemelingerstr. Theater-/Tanzraum    |
| 6 Sportplatz Henschenbusch                 | 13 Schule Carl-Schurz-Str. / Turnhalle     | 19 Schule Schaumburger Str. / Turnhalle    |
| 7 Schule Vorkampsweg/ Turnhalle            |  | 21 Schule alter Postweg / Turnhalle        |

**Zeitnahe Aktualisierungen unseres Angebotes immer unter [www.btv1877.de](http://www.btv1877.de)!**