

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

Turnen

Kinderturnen	6 –8 Jahre	Do.	16.00 – 17.30 Uhr	1	Michèle Heile	KJ
Kinderturnen	4 - 6 Jahre	Fr	15.30 - 16.15 Uhr	1	Jutta Steeg	KJ
Eltern-Kind-Sport	2 - 4 Jahre	Fr.	16.15 - 17.30 Uhr	1	Jutta Steeg	KJ

Tanzen

HipHop	ab 11.01.2019	ab 12 Jahre	Fr	16.00 - 17.15 Uhr	18	Anja Engelhardt	KJ
--------	----------------------	-------------	----	-------------------	----	-----------------	----

Leichtathletik

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

Baseball und Softball

Baseball Junioren (Winter)	ab 16 Jahre	Mi.	20.00 - 22.00 Uhr	17	E.Matusevicius/R.Kieschnick	BS
Baseball Schüler (Winter)	8 - 12 Jahre	Fr.	16.00 - 17.30 Uhr	8	A. Orti Roig	BS
Baseball Jugend (Winter)	13 -15 Jahre	Fr.	17.30 - 19.00 Uhr	8	R. Kieschnick	BS
Baseball Junioren (Winter)	ab 16 Jahre	Fr.	19.00 - 20.30 Uhr	8	R. Kieschnick	BS

Ball sport

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

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 (Winter)	1.Herren	Mi.	20.00 - 22.00 Uhr	5	A. Orti Roig	BS
Baseball (Winter)	2.Herren	Mi.	20.00 - 22.00 Uhr	17	E.Matusevicius/R.Kieschnick	BS
Baseball (Winter)	1.+3.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/Mareike Even	BS
Softball (Winter)	Damen	Fr.	18.00 - 20.00 Uhr	5	Olaf Stölting/Mareike Even	BS

Ball sport

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/M.Ayan	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	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 (Winter)	alle & Kurs	Mo.	18.30 - 19.30 Uhr	21	Dagmar Reiners	AF
Freies Bogenschießen (Winter)	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 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 ^{PPG}	Kurs für alle	Mo.	15.45 - 16.30 Uhr	10	Astrid Kratsch	FG
Soft Moves 50+	Frauen	Mo.	17.30 - 18.30 Uhr	5	Monika Ahrens	FG
Funktionsgymnastik 60+	Frauen	Mo.	18.00 - 19.00 Uhr	14	Frauke Huismann	FG
Fitness-Mix	Frauen+Männer	Mo.	18.30 - 19.30 Uhr	5	Monika Pahl	FG
Bewegen! Nicht Schonen	alle	Mo.	19.00 - 20.00 Uhr	1	Monika Ahrens	FG
Bauch-Beine-Po	Frauen	Mo.	20.00 - 21.30 Uhr	1	Monika Ahrens	FG
Soft Moves 50+	Frauen	Di.	18.15 - 19.15 Uhr	9	Monika Ahrens	FG
Gymnastik	Frauen	Di.	19.00 - 20.00 Uhr	19	Silvana Meinel	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 (Winter)	alle & Kurs	Mi.	19.00 – 20.00 Uhr	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	18	Nicole Henze	FG
Dance-Move-Relax	alle & Kurs	Do.	19.00 - 20.30 Uhr	12	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 ab 11.01.2019	alle ab 18 Jahre	Fr.	17.15 - 18.15 Uhr	18	Anja Engelhardt	FG
Gymnastik Seniorinnen	Frauen	Mo.	19.30 - 20.30 Uhr	5	Klärchen Sotrop	FG
Sport für Ältere	Frauen	Mo.	10.00 - 11.00 Uhr	11	Frauke Huismann	FG
Sport für Ältere	alle	Mo.	11.00 - 12.00 Uhr	11	Frauke Huismann	FG

Präventivangebote/Gesundheitssport

Pilates	Frauen	Di.	18.00 - 19.00 Uhr	18	Karin Engelhardt	FG
Yoga	alle & Kurs	Mi.	17.00 - 18.00 Uhr	5	Nicole Lindemann	FG
Fit in den Tag ^{PPG}	Kurs für alle	Mi.	10.00 - 11.00 Uhr	10	Astrid Kratsch	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
Präventive Wirbelsäulengymnastik ^{PPG}	Frauen	Do.	19.00 - 20.00 Uhr	1	Nicole Finke	FG
Yoga	alle & Kurs	Fr.	17.00 - 18.00 Uhr	12	Antje Brandenburg	FG
Yoga für Fortgeschrittene	alle & Kurs	Fr.	18.00 - 19.15 Uhr	12	Antje Brandenburg	FG
Entspannungsyoga	alle & Kurs	Fr.	19.30 - 20.30 Uhr	12	Antje Brandenburg	FG

Lauf- und WalkingTREFF Henschenbusch

Lauftreff ^{PPG}	alle	Di.	17.45 Uhr	6	Frank Berlage	LA
Lauftreff ^{PPG}	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

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“



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, Hemelinger 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 | |