



# UNSER SPORTPROGRAMM AUF EINEN BLICK

Angebot	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Übungsleiter(in)	Ort	Kontakt	Telefon
---------	--------	----------	----------	------------	---------	---------	------------------	-----	---------	---------

## Kinder und Jugendliche

K01	Kinderturnen Ju. + Mä. 8-11 Jahre	16:00-17:30					Helga Brandt J. Christoph	BTV Halle <sup>1</sup>	Helga Brandt J. Christoph	040-89 45 48 040-317 48 58
K02	Eltern/Kind Turnen ab 18. Monat - 4 Jahre		15:30-17:00				Ute Jotzer	BTV Halle <sup>1</sup>	Ute Jotzer	04106-671 16
K03	Kinderturnen Ju. + Mä. 4-7 Jahre			15:00-17:30			Helga Brandt J. Christoph	BTV Halle <sup>1</sup>	Helga Brandt J. Christoph	040-89 45 48 040-317 48 58
K04	Teenpower Ju. + Mä. ab 12 Jahre			17:30-19:00			Helga Brandt J. Christoph	BTV Halle <sup>1</sup>	" "	" "
K05	Bogensport ab 10 Jahre				16:00-18:00	12:15-15:15	Helge Michaelis Karola Dose	BTV Halle <sup>1</sup>	Helge Michaelis Karola Dose	bogensport@btv-hamburg.de 0177-742 97 83

## Fitnessprogramme

F01	Wirbelsäulen-Gymnastik		11:00-12:00				Susanne Schacht	BTV Halle <sup>1</sup>	S. Schacht	040-33 48 90 38
F02	Dance Workout		18:00-19:00				Dario Jaramillo	BTV Halle <sup>1</sup>	Conny Prinz	04106-640 76 50
F03	Rundum Fit		19:00-20:00				Eike Friedrich	BTV Halle <sup>1</sup>	" "	" "
F04	Fit bis 100 1.Gruppe			09:30-10:30			Julia Bondzio	BTV Halle <sup>1</sup>	Julia Bondzio	0176-70 84 26 41
F05	Fit bis 100 2.Gruppe			10:30-11:30			Julia Bondzio	BTV Halle <sup>1</sup>	" "	" "
F06	Body-Fit			19:00-20:00			E. Manikowski	BTV Halle <sup>1</sup>	E. Manikowski	040-420 92 53
F07	Fitness 50 plus			20:00-21:00			" "	BTV Halle <sup>1</sup>	" "	" "
F08	Steps & Muscles				08:00-09:00		Katrin Rittner	BTV Halle <sup>1</sup>	Katrin Rittner	040-788 93 480
F09	Männer - Fitness am Ball				19:00-22:00		Kai-E. Peters	Stadtteilschule <sup>2</sup>	Kai-E. Peters	040-692 89 38



# UNSER SPORTPROGRAMM AUF EINEN BLICK

Angebot	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Übungsleiter(in)	Ort	Kontakt	Telefon
---------	--------	----------	----------	------------	---------	---------	------------------	-----	---------	---------

## Entspannung

E01	Qigong					10:15-11:00	Alena Schneider	BTV Halle <sup>1</sup>	Conny Prinz	04106-640 76 50
E02	Taiji					11:15-12:15	" "	BTV Halle <sup>1</sup>	" "	" "

## TT Tischtennis

Trainingstage in der BTV Halle (bei Spielbetrieb nur bedingt möglich)

1. Mannschaft	19:00-22:00 eingeschränkt		18:00-22:00		19:30-22:00		ohne	BTV Halle <sup>1</sup>	Martin Wille	0162-910 37 08
2. Mannschaft	19:00-22:00		19:30-22:00 eingeschränkt		19:30-22:00		ohne	BTV Halle <sup>1</sup>	" "	" "

## BM Badminton

Training mit Alexander Frenzel (B-Trainer im DBV)	18:00-20:00						A.+ M.Volkmann	Stadtteilschule <sup>2</sup>	A.+M.Volkmann	040-89 07 08 66
Freies Spiel	20:00-22:00			19:00-22:00			" "	" "	" "	" "

## BS Bogensport

Bogensport für Fortgeschrittene		20:00-23:00					ohne Trainer!!!!	BTV Halle <sup>1</sup>	Karola Dose	040-742 97 83
Bogensport ab 10 Jahre					16:00-18:00	12:15-15:15	Helge Michaelis Karola Dose	BTV Halle <sup>1</sup>	Helge Michaelis Karola Dose	bogensport@btv-hamburg.de 0177-742 97 83
Bogensport Schnupperkurs: Für Termine siehe BTV Internet <a href="http://btv-hamburg.de">http://btv-hamburg.de</a> Die Schnupperkurse dauern 4 Stunden, finden an einem Sonntag statt und sind kostenpflichtig.								BTV Halle <sup>1</sup>	<a href="http://btv-hamburg.de">http://btv-hamburg.de</a>	



# UNSER SPORTPROGRAMM AUF EINEN BLICK

Angebot	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Übungsleiter(in)	Ort	Kontakt	Telefon
---------	--------	----------	----------	------------	---------	---------	------------------	-----	---------	---------

## Reha Sport - nur mit Verordnung

Orthopädische Gymnastik und Entspannung	17:30-19:00	17:00-18:00	16:30-18:00				Conny Prinz	BTV Halle <sup>1</sup>	Conny Prinz	04106-640 76 50
Orthopädische Gymnastik				11:30-12:30			Julia Bondzio	BTV Halle <sup>1</sup>	" "	" "
Orthopädische Gymnastik					10:30-11:30		Lidia Gorski Svenja Christians.	BTV Halle <sup>1</sup>	" "	" "
Herzsportgruppe (mit Arzt)					11:30-12:30	09:00-10:00	Lidia Gorski Svenja Christians.	BTV Halle <sup>1</sup>	" "	" "

## Tanzen

T01	Seniorentanz	11:00-12:30					Regina Wagner	BTV Halle <sup>1</sup>	Regina Wagner	01522-439 48 69
T02	Line-Dance				18:00-19:30		Rainer Pierret	BTV Halle <sup>1</sup>	Rainer Pierret Milan Turkalj	0170 3416633 0172-430 82 55

## Stickwalking und Wandern

SW	Stickwalking	15:30-16:30					ohne		Ingrid Strecker	040-89 34 41
WA	Wandern	Wandern - wo und wann bitte telefonisch erfragen. Info und Termine sind auch im Aushang Halleneingang BTV!							E. Harder-Hinze I. Böhring	040-899 27 09 040-899 28 86

<sup>1</sup> BTV Halle oder Rasenplatz: Bahrenfelder Chaussee 166a, 22761 Hamburg

<sup>2</sup> Stadtteilschule Bahrenfeld: Turnhalle in der Stadtteilschule Bahrenfeld, Eingang Wormser Straße, 22761 Hamburg

Hilfe für fast alle Angebote: Sportleiterin Conny Prinz Tel.: 04106-640 76 50

Für alle Angebote außer Reha-Sport gilt: Kommen Sie einfach zu uns und machen Sie mit. Die erste Teilnahme (Schnupperstunde) ist kostenlos.