



# UNSER SPORTPROGRAMM AUF EINEN BLICK

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

## Kinder und Jugendliche

K02	Eltern/Kind Turnen ab 18. Monat - 4 Jahre	15.30-17.30					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	Kinderturnen Ju. + Mä. ab 8 Jahre			17.30-19.00			" "	BTV Halle <sup>1</sup>	" "	" "
K05	Bogensport ab 10 Jahre				16.00-18.00	12.15-18.00	Helge Michaelis Karola Dose	BTV Halle <sup>1</sup>	Helge Michaelis Karola Dose	bogensport@btv-hamburg.de 0177-742 97 83

**Hinweis: Eltern/Kind Turnen bisher mittwochs 15.15-16.15 Uhr ist ab 18.10.2021 verschoben auf montags 15.30-17.30 Uhr**

## Fitnessprogramme

F01	Wirbelsäulen-Gymnastik		12.00-13.00				Marina Rykus	BTV Halle <sup>1</sup>	Marina Rykus	0157-388 380 39
F10	Pilates		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			09.30-10.30			Julia Bondzio	BTV Halle <sup>1</sup>	Julia Bondzio	0173-587 83 10
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



**Pluspunkt  
Gesundheit**  
DEUTSCHER TURNER-BUND



## 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>	" "	" "

### Tanzen

T01	Tanz dich fit	10.30-12.00					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	0170-341 66 33 0172-430 82 55

### 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			" "	" "	" "	" "



# UNSER SPORTPROGRAMM AUF EINEN BLICK

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

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	12.15-18.00	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>	

## Reha Sport - nur mit Verordnung

Orthopädische Gymnastik	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				10.30-11.30			Julia Bondzio	BTV Halle <sup>1</sup>	" "	" "
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>	" "	" "

## 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

Stand: 22.10.2021

Für eine kostenlose und unverbindliche "Schnupperstunde" rufen Sie uns gern an oder schreiben uns an [info@btv-hamburg.de](mailto:info@btv-hamburg.de)