



## 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	15.00-16.30					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	
K02	Eltern/Kind Turnen ab 18. Monat - 4 Jahre			15.00-16.30			Conny Prinz Carina Prinz	BTV Halle <sup>1</sup>	Conny Prinz	04106-640 76 50	
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	
K06	Kinderturnen Ju. + Mä. 8-10 Jahre	16.30-18.00					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 10 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

### Fitnessprogramme

F01	Wirbelsäulen-Gymnastik		11.30-12.30				Oliver Hoss	BTV Halle <sup>1</sup>	Oliver Hoss	Oliver.hoss@gmx.net
F03	Rundum Fit		19.00-20.00				Oliver Hoss	BTV Halle <sup>1</sup>	" "	" "
F04	Fit bis 100				10.00-11.00		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	Oliver Hoss	BTV Halle <sup>1</sup>	Oliver Hoss	Oliver.hoss@gmx.net
F09	Männer - Fitness am Ball					19.00-22.00	Kai-E. Peters	Stadtteilschule <sup>2</sup>	Kai-E. Peters	040-692 89 38

### 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>	" "	" "



## UNSER SPORTPROGRAMM AUF EINEN BLICK

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

### 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>	Andreas Montanus	0151-70 13 64 99
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.Volkman	Stadtteilschule <sup>2</sup>	A.+M.Volkman	040-89 07 08 66
	Freies Spiel	19.30-22.00		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	12.15-18.00	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>	



## UNSER SPORTPROGRAMM AUF EINEN BLICK

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

### Reha Sport - nur mit Verordnung

Orthopädische Gymnastik	18.00-19.00						Conny Prinz	BTV Halle <sup>1</sup>	Conny Prinz	04106-640 76 50
Orthopädische Gymnastik		17.00-18.00					Banu Senman	BTV Halle <sup>1</sup>	" "	" "
Orthopädische Gymnastik			16.30-17.30				Conny Prinz	BTV Halle <sup>1</sup>	" "	" "
Orthopädische Gymnastik				11.00-11.45			Julia Bondzio	BTV Halle <sup>1</sup>	" "	" "
Orthopädische Gymnastik				11.50-12.45			" "	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		Lidia Gorski Svenja Christians.	BTV Halle <sup>1</sup>	" "	" "
Herzsportgruppe (mit Arzt)						09.00-10.00	" "	BTV Halle <sup>1</sup>	" "	" "

### Stickwalking und Wandern

SW	Stickwalking	15:30-16:30					ohne		Ilse Ahrens	040-832 24 96
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> Stadteilschule Bahrenfeld: Turnhalle in der Stadteilschule Bahrenfeld, Eingang Wormser Straße, 22761 Hamburg

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

Stand: 01.01.2023

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