

Sommerferienprogramm vom 08.07-18.08.10 / Waldsporthalle im Lokstedter Holt 46

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.30-10.30 Uhr Gymnastik für Rücken&Co Birgit Neyls	09.00-10.30 Uhr Vorruheständler 13.07. Eddi Cholewa 20.07.+27.07.+03.08.M.Weissler 10.08+17.08. Sabine Wolff	09.30-10.45 Uhr Rückenfit (Zusatzbeitrag) 14.07.+21.07. M.Droemer 28.07.-18.08. K. Glaister		09.00-10.15 Uhr Gymnastik für Ältere 09.07.-23.07. Veiko Schöнке 30.07.-13.08. Kerstin Glaister
10.30-11.30 Uhr Rückenfit (Zusatzbeitrag) Birgit Neyls	10.30-12.00 Uhr Vorruheständler 13.07. Eddi Cholewa 20.07.+27.07.+03.08.M.Weissler 10.08.+17.08. Sabine Wolff	11.00-12.30 Uhr Yoga (Zusatzbeitrag) 14.07.+21.07 Sabine Madani 28.07.-18.08. K. Glaister		10.30-11.45 Uhr Rücken-Fit (Zusatzbeitrag) 09.07.-23.07.Veiko Schöнке 30.07.-13.08. Kerstin Glaister
15.00-16.00 Uhr Gymnastik „Fit ab 60“ Birgit Neyls	15.30-16.30 Uhr Gymnastik „Fit ab 50“ Birgit Neyls		14.00-15.15 Uhr Lungensport (Zusatzbeitrag oder Verordnung) nur 08.07., 22.07., 05.08.10 Birgit Neyls	
	16.30-17.30Uhr Gymnastik Birgit Neyls	17.00-18.00 Uhr Zirkeltraining (Kräftigung&Ausdauer) Helmut Fritzen		
	17.30-19.00 Uhr Lungensport (Zusatzbeitrag oder Verordnung) Birgit Neyls	18.00-19.00 Uhr Condition&Bauch pur Sabine Schrage	18.00-19.00 Uhr Qigong & Entspannung Petra Teige	
17.30-19.00 Uhr Yoga (Zusatzbeitrag) 12.07.+19.07. Ingrid Bibau 26.07.-16.08. K. Glaister	19.00-20.00Uhr Complete Body Workout 13.07.+20.07. Claudia Scholl 27.07.+03.08. Y. Sebestyen 10.08.+17.08. I. Podeschwa	19.00-20.00 Uhr Pilates&Streching Sabine Schrage	19.00-20.00Uhr Rücken-Fit (Zusatzbeitrag) Petra Teige	17.30-19.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit Yoga 09.07.+30.07-13.08. K.Glaister 16.07.+23.07. Svenja Schauuff
19.30-21.30 Judo Ansprechpartner: Rainer Wendt	20.00-21.30 Uhr Jedermannsport (für alle Jedermanngruppen) Inge Drögemüller und Ina Podeschwa	20.00-22.00 Uhr Ju Jutsu Ansprechpartner: René Koch	20.00-21.00 Uhr Gymnastik mit Schwerpunkt Bauch + Rücken Sybille Ahrens	19.30-21.30 Uhr Karate Ansprechpartner: E. Heymann

Alte Sachsenweghalle, Sachsenweg 76

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	15.00-16.00 Uhr (Feld 1+2) Turnzwerge 3+4 Jahre 13.07.+20.07. Katie Börger 13.07.-03.08. Miriam Kuhl 10.08.+17.08. Andrea Harbeck			
	16.00-17.00 Uhr (Feld 1+2) Turnzwerge 1+2 Jahre 13.07.+20.07. Katie Börger 13.07.-03.08. Miriam Kuhl 10.08.+17.08. Andrea Harbeck			
	17.00-18.30 Uhr (Feld 1+2) Turnen für 4-6-Jährige 13.07.+20.07. Katie Börger 13.07.-03.08. Miriam Kuhl 10.08.+17.08. Andrea Harbeck			
	15.00-16.00 (Feld 3) Abenteuerturnen 6-8 Jahre Nils Wittmann			
20.00-21.30 Uhr Prellball	16.00-17.00Uhr (Feld 3) Abenteuerturnen Nils Wittmann	20.00-22.00 Uhr Trampolin (Erwachsene)		20.00-22.00 Uhr Badminton Jugendliche u. Erwachsene Ansprechpartner: M. Heimsoth

Die dunkel hinterlegten Tage / Zeiten werden von anderen Abteilungen (Ballsportarten) genutzt. Bitte wenden Sie sich an die entsprechenden Abteilungsleiter.

Outdoor-Angebote

Stickwalking:

Montags 09.30-10.30 Uhr und Dienstags 9.30-11.00 Uhr (Astrid von Hofe) und
Donnerstags 09.30-11.00 Uhr (Monika Bohnsack / Margot Becker) – Treffpunkt Niendorf Markt

Walking & Gymnastik:

Mittwochs 10.00-11.00 Uhr (Inge Drögemüller) – Treffpunkt Ecke Moorflagen/ Voßbarg (Grünfläche am Ende der Straße Moorflagen)

Gym-Raum am Sportplatz Bondenwald, Bondenwald 14c

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
	19.00-20.30 Uhr Bauchtanz (Zusatzbeitrag) Marlies Knoch 10.08+17.08. (2 Termine)		

Weiteres Sportangebot der TFG

Leistungsturnen / weiblich: Info über Yvonne Adam, Tel. 0176 - 52 155 122

Herzsport: die zwei Mittwochsgruppen fallen in den Freien aus, statt dessen gibt es vier Herzsportgruppen am Dienstag:

17.30-18.30 Uhr **ohne** Verordnung (**ohne Arzt**)

18.30-19.30 Uhr **mit** Verordnung

19.30-20.30 Uhr **mit** Verordnung

20.30-21.30 Uhr **mit** Verordnung.

Genauere Informationen zum Herzsport erhalten Sie vorab bei Ihren Herzsportübnungsleitern Lydia Möller und Ute Jens oder bei Anne Putensen (Sportkoordination) unter Tel. 551 216 75

Rückfragen zu anderen Abteilungen bitte an die jeweiligen Abteilungsleiter / Ansprechpartner.

NTSV-Sportbüro (Mo. bis Fr. 10.00-13.00 Uhr und 15.00-18.00 Uhr)

Sachsenweg 78

22455 Hamburg

Tel. 040 – 554 216 0

e-mail: info@ntsv.de