

Sommerferienprogramm der Turnabteilung vom 21.07.-31.08.2016

Outdoor-Angebote

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.30-10.30 Uhr Stickwalking Astrid v. Hofe	09.30-11.00 Uhr Stickwalking Astrid v. Hofe		09.30-11.00 Uhr Stickwalking Monika Bohnsack	

Alte Sachsenweghalle, Sachsenweg 76

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			14.00-15.00 Uhr Kinderturnen (bei gutem Wetter draußen) für Kinder von 2 bis 5 Jahren Eike Hein 28.07. kein Turnen	
			15.00-16.00 Uhr Kinderturnen (bei gutem Wetter draußen) für Kinder von 6 bis 10 Jahren Eike Hein 28.07. kein Turnen	18.30-20.00 Uhr Badminton Jugendliche Ansprechpartner: Jan Kopitziok
20.00-21.30 Uhr Prellball (auf einem Drittel) Ansprechpartner: Götz von Wehren	19.30-20.30 Uhr Jedermänner (auf einem Drittel) Volleyball Inge Drögemüller		16.00-17.00 Uhr Turnen / Leichtathletik (bei gutem Wetter draußen) ab 10 Jahren Eike Hein 28.07. kein Turnen	20.00-22.00 Uhr Badminton Erwachsene Ansprechpartner: Jan Kopitziok

* Herzsport: Halle Niendorf Markt (gesonderter Flyer)

Fortsetzung auf der Rückseite!

Waldsporthalle, Lokstedter Holt 46, 21.07.-31.08.2016

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10.00-11.00 Uhr Bauch, Beine, Rücken, Po Silke Ahrens 25.07.-08.08. Sabine Wolff 15.08.-29.08.	09.00-10.30 Uhr Vorruheständler Martin Weissler 26.07.-09.08. Inge Drögemüller 16.08.-30.08.	09.30-10.45 Uhr Faszien-Rückentraining Kerstin Glaister		09.30-10.45 Uhr Gymnastik für Ältere Veiko Schönke 22.07.-05.08. Silke Ahrens 12.08.-26.08.
11.00-12.00 Uhr Seniorengymnastik Silke Ahrens 25.07.-08.08. Sabine Wolff 15.08.- 29.08.	10.30-12.00 Uhr Vorruheständler Martin Weissler 26.07.-09.08. Inge Drögemüller 16.08.-30.08.	11.00-12.30 Uhr Faszien-Yoga Kerstin Glaister		11.00-12.15 Uhr Rücken-Fit Veiko Schönke 22.07.-05.08. Silke Ahrens 12.08.-26.08.
13.45-15.00 Uhr Lungensport S. Christiansen 25.07.-08.08. I. Drögemüller 15.08.- 29.08.				
15.00-16.00 Uhr Seniorengymnastik S. Christiansen 25.07.-08.08. Silke Ahrens 15.08.- 29.08.				
16.00-17.30 Uhr Yoga Kerstin Glaister Silke Ahrens 15.08.	16.30-17.30 Uhr Gymnastik-Mix für Jedermann Inge Drögemüller			
17.30-19.00 Uhr Yoga Kerstin Glaister Silke Ahrens 15.08.	17.30-19.00 Uhr Lungensport Inge Drögemüller	18.00-19.00 Uhr Bauch, Beine Po Kristina Engel 27.07.-03.08. deepWORK Annika Todzi 10.08.-31.08.	17.00-18.15 Rücken-Fit Kerstin Glaister 28.7., 4.8., 11.8. S. Lass 21.7., 18.8.,25.8.	
19.00-20.00 Uhr Bauch, Beine, Po Cathrin Rethage 25.7.-08.08. Zumba Sabrina Breuer 15.08.-29.08.	19.00-20.00 Uhr Fatburner Kristina Engel 26.07.-02.08. Annika Todzi 09.08.-30.08.	19.00-20.00 Uhr Complete Body Workout Kristina Engel 27.07.-03.08. Annika Todzi 10.08.-31.08.	18.30-19.45 Uhr Yoga - Kerstin Glaister 28.7., 4.8., 11.8. Complete Body Workout S. Lass 21.7., 18.8.,25.8.	
	20.00-21.00 Uhr Functional Training Kristina Engel 26.07.-02.08. Annika Todzi 09.08.-30.08.	20.00 -22.00 Uhr Ju Jutsu Ansprechpartner: René Koch Hannah Schröder	20.00-22.00 Uhr Judo Ansprechpartner: Rainer Wendt	19.00-22:00 Uhr Karate Ansprechpartner: Erich Heymann

- Rückfragen zu anderen Abteilungen bitte an die jeweiligen Abteilungsleiter / Ansprechpartner.
- Das Sommerferienprogramm finden Sie auch im Internet unter www.ntsiv.de

-
-
-

Sommerferienprogramm der Turnabteilung vom 21.07.-31.08.2016

- Niendorf Markt Halle, Niendorfer Marktplatz 5-7

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	18.00-19.00 Uhr Herzsport (50-75 Watt)* Conny Völkner 26.07., 02.08., 09.08. Ute Jens 16.8., 23.08., 30.08.			
	19.00-20.00 Uhr Herzsport (50-75 Watt)* Conny Völkner 26.07., 02.08., 09.08. Ute Jens 16.8., 23.08., 30.08.			
	20.00-21.00 Uhr Herzsport (75-100 Watt)* Conny Völkner 26.07., 02.08., 09.08. Ute Jens 16.8., 23.08., 30.08.			

-
-

* Herzsport: Alle drei Gruppen sind offen für Teilnehmer mit und ohne Verordnung! Es ist bei allen drei Stunden ein Arzt anwesend.

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 oder e-mail: info@ntsv.de