

Sommerferienprogramm der Turnabteilung vom 16.07.-26.08.2015

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
		18.00-19.00 Uhr Herzsport (50-75 Watt)* Ute Jens Conny Völkner Inge Drögemüller	14.00-15.00 Uhr Kinderturnen für Kinder von 2 bis 5 Jahren <i>nur vom 30.07.-20.08.</i> Eike Hein	
		19.00-20.00 Uhr Herzsport (50-75 Watt)* Ute Jens Conny Völkner Inge Drögemüller	15.00-16.00 Uhr Kinderturnen für Kinder von 6 bis 10 Jahren <i>nur vom 30.07.-20.08.</i> Eike Hein	
20.00-21.30 Uhr Prellball (auf einem Drittel) Ansprechpartner: Herbert Jansen		20.00-21.00 Uhr Herzsport (75-100 Watt)* Ute Jens Conny Völkner Inge Drögemüller	16.00-17.00 Uhr Turnen / Leichtathletik ab 10 Jahren <i>nur vom 30.07.-20.08.</i> Eike Hein	20.00-22.00 Uhr Badminton (Jugendliche&Erwachsene) Ansprechpartner: Jan Kopitzki und Jenni Berger

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

Fortsetzung auf der Rückseite!

Waldsporthalle, Lokstedter Holt 46

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.30-10.30 Uhr Bauch, Beine, Rücken, Po Sybille Ahrens	09.00-10.30 Uhr Vorruheständler Martin Weissler, Sabine Wolff und Inge Drögemüller im Wechsel	09.30-10.45 Uhr Rückenfit (Zusatzbeitrag) Kerstin Glaister		09.00-10.15 Uhr Gymnastik für Ältere 17.07.-31.07. Veiko Schönke 07.08.-21.08. Sybille Ahrens
15.00-16.00 Uhr Gymnastik „Fit ab 50“ Kerstin Glaister	10.30-12.00 Uhr Vorruheständler Martin Weissler, Sabine Wolff und Inge Drögemüller im Wechsel	11.00-12.30 Uhr Yoga (Zusatzbeitrag) Kerstin Glaister		10.30-11.45 Uhr Rücken-Fit (Zusatzbeitrag) 17.07.-31.07. Veiko Schönke 07.08.-21.08. Sybille Ahrens
16.00-17.30 Yoga Kerstin Glaister			14:45-16:15 Uhr Yoga Kerstin Elsholz	
17.30-19:00 Yoga Kerstin Glaister	16.30-17.30 Uhr Gymnastik-Mix für Jedermann Inge Drögemüller	18.00-19.00 Uhr Complete Body Workout Sabine Schrage	17.00-18.15 Rücken-Fit Kerstin Glaister und Susann Lass	
19.00-20.00 Uhr Complete Body Workout Cathrin Rethage und Ute Konwert	17.30-19.00 Uhr Lungensport (Zusatzbeitrag oder Verordnung) Inge Drögemüller	19.00-20.00 Uhr Rücken-Bauch-Fit und Stretching Sabine Schrage	18.15-19.30 Uhr Rücken-Fit Kerstin Glaister und Susann Lass	
20.00-21.30 Uhr Jedermänner Inge Drögemüller	19.00-20.00 Uhr Cardio-Fit Kristina Engel	20.00 -22.00 Uhr Ju Jitsu Ansprechpartner: René Koch Hannah Schröder	20.00-22.00 Uhr Judo Ansprechpartner: Rainer Wendt	19.30-22:00 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
- Ihren persönlichen Sommerplan in Papierform erhalten Sie im Sportbüro!

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@ntsiv.de