

# Sportprogramm

## Erwachsene



Hamburger  
Turngesellschaft  
Barmbeck  
Uhlenhorst

**Standorte:** Barmbek: Fraenkelstraße 3 - Heinrich-Helbing Straße 50 (Hei-Helb.-Str.) - Klinikweg 10 (TH-Turnhalle; GS-Gymnastiksaal; **CR-Clubraum**) - Langenfort 68 - Richardstraße/Ecke Uferstr. - Uferstr. 9-10 Eimsbüttel (E): Schwenckestr. 93 - Uhlenhorst: Humboldtstraße 30 - Aula Gymnasium Lerchenfeld - Turnhalle Gymnasium Lerchenfeld

### Aikido

Gemischte Gruppen	<b>Mo</b>	17:00-19:00	Werner
	<b>Mi</b>	19:00-20:30	Agnes
	<b>Fr</b>	17:00-19:00 Klinikweg 10 (GS)	Agnes

### Gesundheitssport

#### Gefäßsport/Venentraining

<b>Mi</b>	9:30-10:15 Klinikweg 10 (CR)	Erika
<b>Mi</b>	10:15-11:00 Klinikweg 10 (CR)	Erika

#### Herzsport

50 Watt	<b>Do</b>	18:15-19:15 Klinikweg 10 (TH)	Iris
75 Watt	<b>Di</b>	17:15-18:15 Klinikweg 10 (TH)	Kerstin
100 Watt	<b>Do</b>	19:15-20:15 Klinikweg 10 (TH)	Iris

#### Rückenschulung

<b>Di</b>	17:00-18:00 Klinikweg 10 (GS)	Vladimir
<b>Mi</b>	15:00-16:00 Schwenckestr. 93	Brigitta
<b>Do</b>	17:00-18:00 Klinikweg 10 (GS)	Marcal

#### BalanceFit

<b>Mi</b>	17:00-18:00 Klinikweg 10 (GS)	Marina
-----------	----------------------------------	--------

#### Qi Gong

<b>Mi</b>	18:00-19:00 Klinikweg 10 (GS)	Gundel
-----------	----------------------------------	--------

#### Tai Ji

<b>Sa</b>	11:30-13:00 Klinikweg 10 (GS)	Gundel
-----------	----------------------------------	--------

#### Pilates

<b>Di</b>	19:00-20:00 Klinikweg 10 (CR)	Gaby
-----------	----------------------------------	------

### Gymnastik

#### Fitness-Gymnastik

<b>Di</b>	19:00-20:00 Langenfort 68	Alina
<b>Do</b>	19:30-20:30 Humboldtstr. 30	Rolf L.

#### Fitness/Kondition

<b>Mi</b>	18:30-20:00 Mzw. Lerchenfeld	Marina
-----------	---------------------------------	--------

#### Rückenpower

<b>Do</b>	18:00-19:00 Klinikweg 10 (GS)	Marcial
-----------	----------------------------------	---------

#### Gymn. f. Frauen

<b>Mo</b>	18:00-19:00 Mzw. Lerchenfeld	Jana
<b>Di</b>	17:00-18:00 Mzw. Lerchenfeld	Brigitta

#### Fit ab 60/ gemischt

<b>Do</b>	9:30-10:30 Klinikweg 10 (CR)	Erika
-----------	---------------------------------	-------

#### Fitness + Spiel

<b>Mo</b>	19:00-20:30 Fraenkelstr. 3	Dorothee
-----------	-------------------------------	----------

#### Fitness in Eimsb.

<b>Di</b>	19:00-20:00 Schwenckestr. 93	Elisabeth
-----------	---------------------------------	-----------

#### VTF-Gymnastik-Damen-Gruppe

<b>Sa</b>	14:00 -16:00 Klinikweg 10 (TH)
-----------	-----------------------------------

Jeden zweiten Samstag im Monat. Kosten: 2,50 Euro.

Ballspiele			
gemischte Gruppe	Mo	20:00-22:00 Humboldtstraße 30	Frank
Basketball			
gemischte Gruppe	Fr	19:00-21:00 Humboldtstraße 30	Hanno
Fußball			
ab 15 Jahre	Mo	20:00-22:00 Richardstr./Uferstr.	Kenan
ab 15 Jahre	Mi	18:30-20:00	Jörg
	So	18:00-20:00 Klinikweg	
Vietnamesische Gr.	So	13:00-16:00 Klinikweg 10 (TH)	Henry
Iaido			
gemischte Gruppe	Do	20:30-22:00	Cornelius
	So	13:15-15:15 Klinikweg 10 (GS)	Cornelius
Karate			
Shotokan-Karate		Klinikweg 10 (GS)	
	Di	19:30-21:00	Joachim
	Fr	19:00-20:15	Peter
Freies Training	So	10:00-11:30	
Shorin Ryu	Fr	20:30-22:00 Klinikweg 10 (GS)	Carsten
	Di	19:45-22:00 Klinikweg 10 (TH)	Grégory
	So	11:15-13:15 Klinikweg 10 (GS)	Olli
Frühfitness/Yoga	Sa/So	08:00-09:00 Klinikweg 10 (GS)	Wilfried
Kung Fu			
Gemischte Gruppe	Do	19:00-20:30	Ali
	So	15:15-17:15 Klinikweg 10	Ali
Prellball			
Hobbygruppe gemischte Gruppe	Do	20:15-22:00 Klinikweg 10 (TH).	N.N.
Männer	Di	18:00-19:15 Mzw. Lerchenfeld	Hans
	Do	20:30-22:00 Humboldtstr. 30	Rolf L.
Tae Kwon Do			
gemischte Gruppe	Mo	19:30-21:30 Klinikweg 10 (GH)	Kim T.
	Do	20:00-22:00 Richardstr./Uferstr.	
Tischtennis			
gemischte Gruppe	Mi	16:00-18:30 Klinikweg 10	Hans

Volleyball			
Hobbygruppe gemischte Gruppe	Di	20:00-22:00 Humboldtstr. 30	Thomas
Hobbygruppe gemischte Gruppe	Mi	19:30-22:00 Humboldtstr. 30	Thomas
Hobbygruppe Gemischte Gruppe	Mi	20:00-22:00 Mzw. Lerchenfeld	Nicole
Hobbygruppe gemischte Gruppe	Do	20:00-21:45 Fraenkelstr. 3	Ricarda
Volleyb./ Fußball	Do	18:00-20:00 Mzw. Lerchenfeld	Michael
Volleyball-Liga			
1. Damen	Mo	20:00-22:00	Tatjana
	Mi	20:00-22:00 Klinikweg 10 (TH).	
1. Herren	Mo	20:00-22:00	Janis
	Do	20:00-22:00 Mzw. Lerchenfeld	
2. Herren	Fr	20:00-22:00 Klinikweg 10	Georg
Klettern 2 x im Monat Termine	Sa	10:00-12:00 Klinikweg 10	Andreas
	siehe	Aushang oder Internet	

Beiträge		
Normalbeitrag	pro Monat	im Quartal
Erwachsene ab 18 Jahre	€ 14,00	€ 42,00
Kinder und Jugendliche bis 17 Jahre	€ 9,00	€ 27,00
2 Kinder /Jugendliche	€ 15,00	€ 45,00
3. Kind und weitere Kinder	€ 4,00	€ 16,00
Familien ab 2 Pers./Ehepaare	€ 22,00	€ 66,00
Förderndes/passives Mitglied	€ 3,00	€ 9,00
Ehepaar fördernd/passiv	€ 5,50	€ 16,50
Schüler/Azubis/Studenten *	€ 9,00	€ 27,00
Arbeitslose *	€ 7,00	€ 21,00
Sonderbeiträge **		
Aikido   Karate Erw.   Taekwondo   Pilates	€ 17,00	€ 51,00
Gefäßsport   Iaido	€ 15,00	€ 45,00
Rhythmische Sportgymnastik (RSG)	€ 15,00	€ 45,00
Gerätturnen Fördergruppen	€ 25,00	€ 75,00
Herzsport	€ 21,00	€ 63,00
Jazz Dance	€ 24,00	€ 72,00
Kinder-Tanz,- Ballett	€ 12,00	€ 36,00
Volleyball Kinder Liga	€ 15,00	€ 45,00
Volleyball Erwachsene Liga	€ 18,00	€ 54,00

#### Aufnahmegebühr ein Monatsbeitrag

\* Auszubildenden und Studenten bis zum 27. Lebensjahr, sowie Arbeitslosen und Sozialhilfeempfängern kann auf Antrag und Nachweis eine Beitragsermäßigung gewährt werden (eine rückwirkende Ermäßigung ist nicht möglich).

\*\* Sonderbeiträge gelten an Stelle der Normalbeiträge für spezielle Gruppen. Bei Sonderbeiträgen gibt es keine Ermäßigung für Familien/Schüler/Azubis/Studenten/Arbeitslose. Ein Wechsel in den Normalbeitrag ist nur am Quartalsanfang möglich.