

Sportprogramm

Erwachsene 2020

Momentan nur
nach Anmeldung!!



Hamburger
Turngesellschaft
Barmbeck
Uhlenhorst

Standorte: Barmbek: Heinrich-Helbing Straße 50 (Hei-Helb.-Str.) - Klinikweg 10 (TH-Turnhalle; GS-Gymnastiksaal; CR-Clubraum) -
Langenfort 68 - Richardstraße/Ecke Uferstr. - Uferstr. 10 Eimsbüttel (E) : Brehmweg 60 - Uhlenhorst: Humboldtstraße 30 -
Mehrzweckhalle Gymnasium Lerchenfeld - Sporthalle Gymnasium Lerchenfeld **W=Warteliste**

Aikido

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

Gesundheitssport

Gefäßsport/Venentraining

Mi	9:30-10:15 Klinikweg 10 (CR)	Erika
Mi	10:15-11:00 Klinikweg 10 (CR)	Erika

Herzsport

50 Watt	Do	18:15-19:15 Klinikweg 10 (TH)	Iris
75 Watt	Di	17:15-18:15 Klinikweg 10 (TH)	Peter
100 Watt	Do	19:15-20:15 Klinikweg 10 (TH)	Iris

Rückenschulung

Di	17:00-18:00 Klinikweg 10 (GS)	Sabine
Do	17:00-18:00 Klinikweg 10 (GS)	Sara

BalanceFit

Mi	17:00-18:00 Klinikweg 10 (GS)	Marina
-----------	----------------------------------	--------

Qi Gong

Mi	18:00-19:00 Klinikweg 10 (GS)	Gundel
-----------	----------------------------------	--------

Tai Ji

Sa	11:30-13:00 Klinikweg 10 (GS)	Gundel
-----------	----------------------------------	--------

Soft-Pilates

Di	19:00-20:00 Klinikweg 10 (CR)	Gaby
-----------	----------------------------------	------

Gymnastik – Fitness -

Fitness-Gymnastik

Di	19:00-20:00 Langenfort 68	Jana
Do	19:30-20:30 Humboldtstr. 30	Rolf

Fitness/Kondition

Mi	18:30-20:00 Mzw. Lerchenfeld	Marina
-----------	---------------------------------	--------

Rückenpower

Do	18:00-19:00 Klinikweg 10 (GS)	Sara
-----------	----------------------------------	------

Gymnastik

Mo	18:15-19:15 Mzw. Lerchenfeld	Jana
Di	17:00-18:00 Mzw. Lerchenfeld	Brigitta

Fit ab 60/ gemischt

Do	9:30-10:30 Klinikweg 10 (CR)	Erika
-----------	---------------------------------	-------

Mach mit – bleib fit!

Mo	10:00-11:00 Pfenningbusch 28	Dorothee
-----------	---------------------------------	----------

Fitness in Eimsbüttel

Di	19:30-20:30 Brehmweg 60	Elisabeth
-----------	----------------------------	-----------

Frühfitness

Sa	8:00-9:00 Klinikweg 10 (GS)	Wilfried
-----------	--------------------------------	----------

Hatha-Yoga

So	8:00-9:00 Klinikweg 10 (GS)	Wilfried
-----------	--------------------------------	----------

Klettern 2 x im Monat Termine

Sa	10:00-12:00 Klinikweg 10	Andreas
siehe	Aushang oder Internet	

Ballspiele

gemischte Gruppe **Mo** 20:00-22:00 Frank
Humboldtstraße 30

Basketball

gemischte Gruppe **Fr** 19:00-21:00 Hanno
Humboldtstraße 30

Fußball

Futsal **Mo** 20:00-22:00 Kenan
Richardstr./Uferstr.

ab 15 Jahre **Mi** 18:30-20:00 Jörg
So 18:00-20:00
Klinikweg 10 (TH)

Do 18:30-20:00 Michael

Vietnamesische Gr. **So** Mzw. Lerchenfeld
9:00-12:30 Cao
13:00-16:00 Henry
Klinikweg 10 (TH)

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 Peter
Fr 19:00-20:15 Peter

Shorin Ryu **Fr** 20:30-22:00 Carsten
Klinikweg 10 (GS)
Di 19:45-20:45 Grégory
20:45-21:45
Klinikweg 10 (TH)
So 10:45-12:00 Olli
12:00-13:15
Klinikweg 10 (GS)

Kung Fu

Gemischte Gruppe **Do** 19:00-20:30 Ali
So 15:15-17:15 Ali
Klinikweg 10 (GS)

Prellball

Hobbygruppe **Do** 20:15-22:00
gemischte Gruppe Klinikweg 10 (TH). Jens

Männer **Di** 18:00-19:15
Mzw. Lerchenfeld Hans

Do 20:30-22:00
Humboldtstr. 30 Rolf

Tae Kwon Do

gemischte Gruppe **Mo** 19:30-21:30 Thanh
Klinikweg 10 (GH)

Nach Absprache: **Do** 20:00-22:00
Richardstr./Uferstr.

Tischtennis

gemischte Gruppe **Mi** 17:00-19:00 Hans
Uferstraße 10

Volleyball

Hobbygruppe **Di** 19:45-22:00 Thomas
gemischte Gruppe Humboldtstr. 30

Hobbygruppe **Mi** 19:30-22:00 Thomas
gemischte Gruppe Humboldtstr. 30

Hobbygruppe **Mi** 20:00-22:00 Nicole
Gemischte Gruppe Mzw. Lerchenfeld

Hobbygruppe **Do** 19:00-20:30 Ricarda
gemischte Gruppe Langenfort 68

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 Dirk
Do 20:00-22:00
Mzw. Lerchenfeld

2. Herren **Fr** 20:00-22:00 Georg
Klinikweg 10

Beiträge

<u>Normalbeitrag</u>	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
<u>Sonderbeiträge **</u>		
Aikido Karate Erw. Taekwondo Pilates	€ 17,00	€ 51,00
Gefäßsport Iaido	€ 15,00	€ 45,00
Rhythmische Sportgymnastik (RSG)	€ 15,00	€ 45,00
Herzsport	€ 21,00	€ 63,00
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