

Sportprogramm

Erwachsene 2022
Interessierte nur
nach Anmeldung!!



Hamburger
Turngesellschaft
Barmbeck
Uhlenhorst

Standorte: Barmbek: Klinikweg 10 (TH-Turnhalle; GS-Gymnastiksaal; CR-Clubraum) - Langenfort 68 - Richardstraße/Ecke Uferstr. - Uferstr. 10 - Eimsbüttel (E): Schwenckestr. 93 - Uhlenhorst: Humboldtstraße 30 - Richardstraße 1 - Sporthalle Gymnasium Lerchenfeld **W=Warteliste Alle Angebote gelten für gemischte Gruppen, Ausnahmen sind gekennzeichnet**

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

Rückenschulung

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

BalanceFit

Mi	17:00-18:00 Uferstraße 10	Wilfried
-----------	------------------------------	----------

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 Humboldtstraße 30	Gaby
-----------	----------------------------------	------

Gymnastik – Fitness

Fitness-Gymnastik

Di	19:00-20:00 Langenfort 68	Jana
Do	19:30-20:30 Humboldtstraße 30	Sabine

Fitness/Kondition

Mi	18:00-19:00 Uferstraße 10	Wilfried
-----------	------------------------------	----------

Functional Fitness

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

Gymnastik

Mo	18:30-19:30 Richardstraße 1 Nur für Frauen	Jana
-----------	---	------

Mi	16:45-17:45 Klinikweg 10 (GS)	Brigitta
-----------	----------------------------------	----------

Fit ab 60

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

Mach mit – bleib fit!

Mo	Findet aktuell nicht statt	
-----------	----------------------------	--

Fitness in Eimsbüttel

Di	18:00-19:00 Schwenckestr. 93	Elisabeth
-----------	---------------------------------	-----------

Nur für Frauen

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 pausiert aktuell	Mo	20:00-22:00 Humboldtstraße 30	Frank
Basketball			
gemischte Gruppe	Fr	19:00-21:00 Humboldtstraße 30	Hanno
Fußball			
Futsal	Mo	20:00-22:00 Richardstr./Uferstr.	Ilker
ab 15 Jahre	Mi	18:30-20:00	Jörg
	So	18:00-20:00 Klinikweg 10 (TH)	
	Do	18:30-20:00	Björn
Vietnamesische Gr.	So	Lerchenfeld SH 1	
		9:00-12:30	Cao
		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	Arno
	Fr	19:00-20:15	Arno
Shorin Ryu	Fr	20:30-22:00 Klinikweg 10 (GS)	Carsten
	Di	19:45-21:45 Klinikweg 10 (TH)	Grégory
	Do	19:00-20:30 Klinikweg 10 (GS)	
	So	10:45-12:00	
		12:00-13:15 Klinikweg 10 (GS)	Olli
Kung Fu			
Gemischte Gruppe		Aktuell kein Angebot	
Prellball			
Hobbygruppe gemischte Gruppe	Do	20:15-22:00 Klinikweg 10 (TH).	Jens
	Do	20:30-22:00 Humboldtstraße 30	Günther
Tischtennis			
gemischte Gruppe	Mi	17:00-18:30 Richardstraße 1	Hans

Volleyball			
Hobbygruppe gemischte Gruppe	Di	20:00-22:00 Humboldtstraße 30	Thomas
Hobbygruppe gemischte Gruppe	Mi	19:30-22:00 Humboldtstraße 30	Thomas
Hobbygruppe Gemischte Gruppe	Do	20:30-22:00 Lerchenfeld SH 1	Harald
Hobbygruppe gemischte Gruppe	Do	20:00-22:00 Richardstr./Uferstr.	Ricarda
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 Lerchenfeld SH 1	Dirk
	Di	19:30-22:00	Mischa
	Fr	20:00-22:00 Richardstr./Uferstr.	Mischa
2. Herren	Fr	20:00-22:00 Klinikweg 10	Georg
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. Pilates		€ 17,00	€ 51,00
Gefäßsport Iaido		€ 15,00	€ 45,00
Rhythmische Sportgymnastik (RSG)		€ 15,00	€ 45,00
Kinder-Tanz		€ 12,00	€ 36,00
Volleyball Liga Kinder		€ 15,00	€ 45,00
Volleyball Liga ab 18 Jahre		€ 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			