



Unser Sportplan

Montag

Seniorengymnastik	17:00 – 18:30 Uhr
Hatha Yoga	18:30 – 20:00 Uhr
Badminton f. Fortgeschrittene	20:00 – 22:00 Uhr
Yoga Entspannung	20:00 – 21:15 Uhr

Dienstag

Body-Complete-Gymnastik	10:30 – 11:30 Uhr
Reha-Sport	11:30 – 12:30 Uhr
Kinderturnen ab 6 Jahren	15:00 – 16:15 Uhr
Kinderturnen 3,5 – 6 Jahre	16:15 – 17:30 Uhr
Tischtennis	18:30 – 19:30 Uhr
Karate für Jugendliche & Erwachsene	19:00 – 20:30 Uhr
Jedermannsport für Herren	19:45 – 22:00 Uhr

Mittwoch

Beckenbodengymnastik	10:00 – 11:00 Uhr
Eltern & Kind Turnen, 1,5 – 4 Jahre	16:00 – 17:00 Uhr
Kreativer Kindertanz, 4 – 6 Jahre	16:00 – 16:45 Uhr
Kinderturnen, 3,5 – 6 Jahre	17:00 – 18:15 Uhr
Ju-Jutsu für Kinder ab 8 Jahren	17:30 – 19:00 Uhr
Ju-Jutsu für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene	19:00 – 21:00 Uhr
Klettern 8 – 12 Jahre (Frahmstr. 15, 22587 HH)	18:30 – 20:00 Uhr (außer jeden 3. Mittw. im Monat)

Gymnastik für Damen	19:00 – 20:00 Uhr
Badminton Freizeitgruppe	20:00 – 22:00 Uhr

Donnerstag

Mädchenturnen ab 7 Jahren	15:00 – 16:45 Uhr
Klettern, 5 – 8 Jahre	16:45 – 17:15 Uhr
Bauch-Beine-Po-Gymnastik	17:30 – 18:30 Uhr
Karate für Kinder ab 6 Jahren	18:30 – 19:30 Uhr
Rückengymnastik	19:00 – 20:30 Uhr
Karate für Jugendliche & Erwachsene	20:00 – 21:45 Uhr

Freitag

Eltern & Kind Turnen, 1,5 – 4 Jahre	16:15 – 17:30 Uhr
Mädchenturnen ab 12 Jahren	17:30 – 19:45 Uhr
Volleyball, gemischt	20:00 – 22:00 Uhr

Samstag

Breakdance ab 13 Jahren	13:00 – 14:30 Uhr
Paartanz	19:00 – 20:30 Uhr

Sonntag

Paartanz	17:00 – 18:30 Uhr
Badminton Mannschaft	19:00 – 22:00 Uhr nach Absprache

Sporthalle, [Hans Petersen Halle](#) oder [Gymnastikhalle](#)
Lehmkuhlenweg 19 – 21, 22589 Hamburg