



# Unser Sportplan

## Montag

Reiten, 6 – 15 Jahre	15:00 – 18:00 Uhr*
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	11:00 – 12:00 Uhr
Reiten, 6 – 15 Jahre	15:00 – 17:00 Uhr*
Kinderturnen ab 6 Jahren	15:00 – 16:15 Uhr
Kinderturnen, 4 – 6 Jahre	16:15 – 17:30 Uhr
Karate für Kinder ab 6 Jahren	18:00 – 19:00 Uhr
Karate für Jugendliche & Erwachsene	19:00 – 20:30 Uhr
Jedermannsport für Herren	19:45 – 22:00 Uhr

## Mittwoch

Reiten, 6 – 15 Jahre	15:00 – 17:00 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 – 18:30 Uhr
Ju-Jutsu für Kinder ab 12 Jahren	18:30 – 19:30 Uhr
Klettern 8 – 12 Jahre (Frahmstr. 15, 22587 HH)	18:30 – 20:00 Uhr (außer jeden 3. Mittw. im Monat)

Ju-Jutsu für Jugendliche ab 15 J. & Erwachsene	20:00 – 21:30 Uhr
--	-------------------

## Mittwoch (Fortsetzung)

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 – 18:15 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

Reiten, 6 – 15 Jahre	15:00 – 18:00 Uhr*
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

Reiten, 6 – 15 Jahre	10:00 – 18:00 Uhr*
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 Lehmkuhlenweg 19 – 21, 22589 Hamburg  
Reiten: Hof Eggerstedt, Bull'nwisch 2, 22589 Hamburg

\* Reiten ist jeweils eine Stunde nach Absprache innerhalb des angegebenen Zeitraums.