

MONTAG		
Reiten Zwergengruppe 3-6 Jahre	15:00 - 16:00 Uhr	Hof Ramcke
Reiten & Pflege 6-14 Jahre	16:00 - 17:00 Uhr	Hof Ramcke
Seniorengymnastik	16:00 - 17:00 Uhr	Gym.Halle
Klettern (Lehmkuhle)	16:15 - 17:45 Uhr	Sporthalle
Reiten Heranführen an das Pferd	17:00-18:00 Uhr	Hof Ramcke
Yoga Präsenz	18:30 - 20:00 Uhr	HaPe
Yoga online	20:15 - 21:30 Uhr	HaPe
Badminton	20:00 - 22:00 Uhr	Sporthalle
Heranführen an das Pferd	17:00 - 18:00 Uhr	Hof Ramcke
DIENSTAG		
Reiten Zwergengruppe 3-6 Jahre	15:00 - 16:00 Uhr	Hof Ramcke
Heranführen ans Pferd 6-10 Jahre	16:00 - 17:00 Uhr	Hof Ramcke
Kinderturnen ab 6 Jahren	15:00 - 16:15 Uhr	Sporthalle
Kinderturnen 4 - 6 Jahre	16:15 - 17:30 Uhr	Sporthalle
Tischtennis für Kinder	17:30 - 18:30 Uhr	Gym.Halle
Tischtennis	18:30 - 19:30 Uhr	Gym.Halle
Jedermannsport	19:45 - 22:00 Uhr	Sporthalle
MITTWOCH		
Beckenboden-Balance	10:00 - 11:00 Uhr	Gym.Halle
Eltern & Kind Turnen 1,5 - 4 Jahre	16:00 - 17:00 Uhr	Sporthalle
Kreativer Kindertanz 4 - 6 Jahre	16:00 - 16:45 Uhr	HaPe
Heranführen ans Pferd 6-10 Jahre	16:00 - 17:00 Uhr	Hof Ramcke
Kinderturnen 3,5 - 6 Jahre	17:00 - 18:15 Uhr	Sporthalle
Pilates	17:30 - 18:30 Uhr	HaPe
JuJutsu für Kinder ab 6 Jahren	17:30 - 19:00 Uhr	Gym.Halle
JuJutsu für Kinder ab 12 Jahren	19:00 - 21:00 Uhr	Gym.Halle
Klettern Frahmstr.	18:30 - 20:00 Uhr	Frahmstr.
Gymnastik für Damen	19:00 - 20:00 Uhr	HaPe
Badminton Freizeitgruppe	20:00 - 22:00 Uhr	Sporthalle

DONNERSTAG		
Yoga Präsenz	10:30 - 12:00 Uhr	HaPe
Faszientraining	12:00 - 13:00 Uhr	HaPe
Mädchenturnen ab 7 Jahren	15:00 - 17:00 Uhr	Sporthalle
Heranführen ans Pferd 6-10 Jahre	16:00 - 17:00 Uhr	Hof Ramcke
Klettern für Kinder	16:45 - 18:15 Uhr	Sporthalle
Bauch-Beine-Po	17:30 - 18:30 Uhr	HaPe
Karate für Kinder ab 6 Jahren	18:00 - 19:30 Uhr	Sporthalle
Rückenfit	19:00 - 20:00 Uhr	Gym.Halle
Karate für Jugendliche & Erwachsene	20:00 - 22:00 Uhr	Sporthalle
FREITAG		
Reiten Zwergengruppe 3-6 Jahre	14:00 - 15:00 Uhr	Hof Ramcke
Heranführen ans Pferd 6-10 Jahre	15:00 - 17:00 Uhr	Hof Ramcke
TAI - CHI	15:00 - 16:00 Uhr	HaPe
Eltern-Kind-Turnen 1,5 - 4 Jahre	16:15 - 17:30 Uhr	Sporthalle
Mädchenturnen ab 10 Jahre	17:30 - 19:45 Uhr	Sporthalle
Volleyball gemischt	20:00 - 22:00 Uhr	Sporthalle
SAMSTAG		
Breakdance ab 13 Jahren	13:00 - 14:30 Uhr	Sporthalle
Paartanz	19:00 - 20:30 Uhr	Sporthalle
SONNTAG		
Paartanz	18:00 - 19:30 Uhr	Sporthalle
Badminton Mannschaft	19:00 - 22:00 Uhr nach Absprache	



Adressen:

Alle Sportangebote finden in der Sporthalle
Lehmkuhlenweg 19 - 21, 22589 Hamburg, ausser

Klettern Frahmstrasse und Reiten:
Familienhof Ramcke, Sülldorfer Knick 50a

Stand

12.12.2023