

## TuS-Sportangebot, Stand: 24.08.2022

<b>Montag</b>	10:00 – 11:00	Gymnastik-Damen 55+	Sporthalle	Anja Brocks	04153-2883
	14:00 – 16:00	Gymnastik-Herren 55+	Sporthalle	Hans-Werner Lemke	04139-68085
	18:00 – 19:00	Zumba Junior ab 11 Jahre	Sporthalle	Alexandra Herm.-Plickat	0160-8015501
	18:00 – 19:30	Basketball	Sporthalle	Tobias Schlender	0176-56385011
	19:00 – 20:00	Rock that Fight	Sporthalle	Alexandra Herm.-Plickat	0160-8015501
	19:30 – 20:30	Zumba	Sporthalle	Stefanie Bolte	0176-60929899
	19:30 – 20:30	„Montagsturner“ ( Ballspiele )	Sporthalle	Michael Meyer	04139-68154
	20:00 – 22:00	Tischtennis Erwachsene	Sporthalle	Günter Bierwirth	04139-6745
	20:30 – 22:00	Volleyball ( Freizeitpritscher )	Sporthalle	Benjamin Plaumann	0176-21539281
<b>Dienstag</b>	08:30 – 09:30	Reha Wirbel / Gelenke	Sporthalle	Manuela Werner	04133-8527
	09:30 – 10:30	Reha Wirbel / Gelenke	Sporthalle	Manuela Werner	04133-8527
	10:30 – 11:30	Reha Wirbel / Gelenke	Sporthalle	Manuela Werner	04133-8527
	10:00 – 11:00	Kinderturnen	Sporthalle	Adine Oelfke	04139-68034
	19:00 – 20:00	Bauch-Beine-Po	Sporthalle	Alexandra Herm.-Plickat	0160-8015501
	19:00 – 20:00	Reha Erw. Wirbelsäule/Gelenke	Sporthalle	Daniel Neckel	0157-32362029
	19:00 – 20:00	Reha Erw. Wirbelsäule/Gelenke	Sporthalle	Uwe Diercks	0163-2113553
	19:00 – 21:00	Fussball 1. Herren ( TuS )	Sportzentrum	Gerd Miebs	0172-5279561
	20:00 – 21:00	Reha Erw. Wirbelsäule/Gelenke	Sporthalle	Daniel Neckel	0157-32362029
	20:00 – 22:00	Fitness und Gesundheit	Sporthalle	Uwe Diercks	0163-2113553
<b>Mittwoch</b>	08:30 – 10:00	Walking / Nordic-Walking	Sportzentrum	Annegreth Wolter	04139-6523
	09:00 – 10:00	Reha	Sporthalle	Anja Brocks	04153-2883
	10:00 – 11:00	Reha	Sporthalle	Anja Brocks	04153-2883
	11:15 – 12:15	Lungensport	Sporthalle	Anja Brocks	04153-2883
	17:00 – 18:00	Basketball U16	Sporthalle	Nick Möller	0163-9184654
	17:00 – 19:00	Reha	Sporthalle	Silke-Andrea Duen	04153-5919691
	18:00 – 19:00	Basketball Mixed / freies Spiel	Sporthalle	Tobias Schlender	0176-56385011
	19:00 – 20:30	Basketball Herren	Sporthalle	Tobias Schlender	0176-56385011
	19:00 – 20:30	Fussball Alte Herren / Altliga	Sportzentrum	Lars Lorenzen	04139-7995919
	19:00 – 20:00	Gymnastik Damen 20+	Sporthalle	Waltraud Schreyer	04153-52824
	19:00 – 20:00	Pilates	Sporthalle	Kerstin Detels	04139-6680
	19:00 – 20:30	Lauftreff ( ganzjährig )	Sportzentrum	Maria Würzburger	04153-520733
	20:30 – 22:00	Handball Damen	Sporthalle	Wolfgang Beusch	04136-8261
	ab 20.00	Dart	Sporthalle	Gary Tröger Robin Sperlich	0157-332362004 0172-1362450
<b>Donnerstag</b>	08:30 – 09:30	Walking / Nordic-Walking f. Einst.	Sportzentrum	Annegreth Wolter	04139-6523
	09:00 – 10:00	Eltern-Kind-Turnen	Sporthalle	Adine Oelfke	04139-68034
	10:00 – 11:30	Kindertagesstätte Deichzwerge	Sporthalle	Fr. Elsner-Kupsch	04139-6654
	15:00 – 17:00	Eltern-Kind-Turnen	Sporthalle	Adine Oelfke	04139-68034
	17:30 – 18:30	Leichtkontakt-Boxen Ki. 9-14 J.	Sporthalle	Michael Metzler	05855-978293
	18.30 – 19.30	Zumba	Sporthalle	Alexandra Herm.-Plickart	0160-8015501
	19:00 – 20:30	Leichtkontakt-Boxen	Sporthalle	Michael Metzler	05855-978293
	19:00 – 21:00	Fussball 1. Herren	Sportzentrum	Gerd Miebs	0172-5279561
	19:30 – 20:15	Jumping	Sporthalle	Alexandra Herm.-Plickart	0160-8015501
	20:15 – 21:00	HIT	Sporthalle	Alexandra Herm.-Plickart	0160-8015501
	20:00 – 22:00	Volleyball	Sporthalle	Benjamin Plaumann	0176-21539281
<b>Freitag</b>	14:30 – 15:30	Wirbelsäule / Gelenke	Sporthalle	Uwe Diercks	0163-2113553
	15:00 – 16:00	Kinderturnen/Bewegungsvariation	Sporthalle	Sandra Lorenzen	0170-4340980
	15:30 – 17:00	Basketball U 12	Sporthalle	Nick Möller	0163-9184654
	17:00 – 18:30	Basketball U 16	Sporthalle	Nick Möller	0163-9184654
	18:30 – 20:00	Basketball Herren	Sporthalle	Tobias Schlender	0176-56385011
	20:00 – 22:00	Basketball Individualtraining	Sporthalle	Tobias Schlender	0176-56385011
	20:00 – 22:00	Tischtennis	Sporthalle	Günter Bierwirth	04139-6745
	20:00 – 22:00	Bodyjump ( Minitrampolin )	Sporthalle	Alexandra Herm.-Plickat	0160-8015501
<b>Samstag</b>	10:00 – 13:00	Fussball-Jugend	Sporthalle	Andreas Pierzynowski	0176-60896129
	17:00	Lauftreff ( Winterzeit ab 15:30 )	Sportzentrum	Maria Würzburger	04153-520733

**Sonntag: Radsport ( Rennrad/MTB ), Training nach Absprache Dirk Urban, [dirk.urban@hohnstorf-radsport.de](mailto:dirk.urban@hohnstorf-radsport.de), Tel.: 0160-6840059**

**Tennistraining wird individuell verabredet**

**Sportzentrum [marco-fritzer@bsb.hamburg.de](mailto:marco-fritzer@bsb.hamburg.de)**