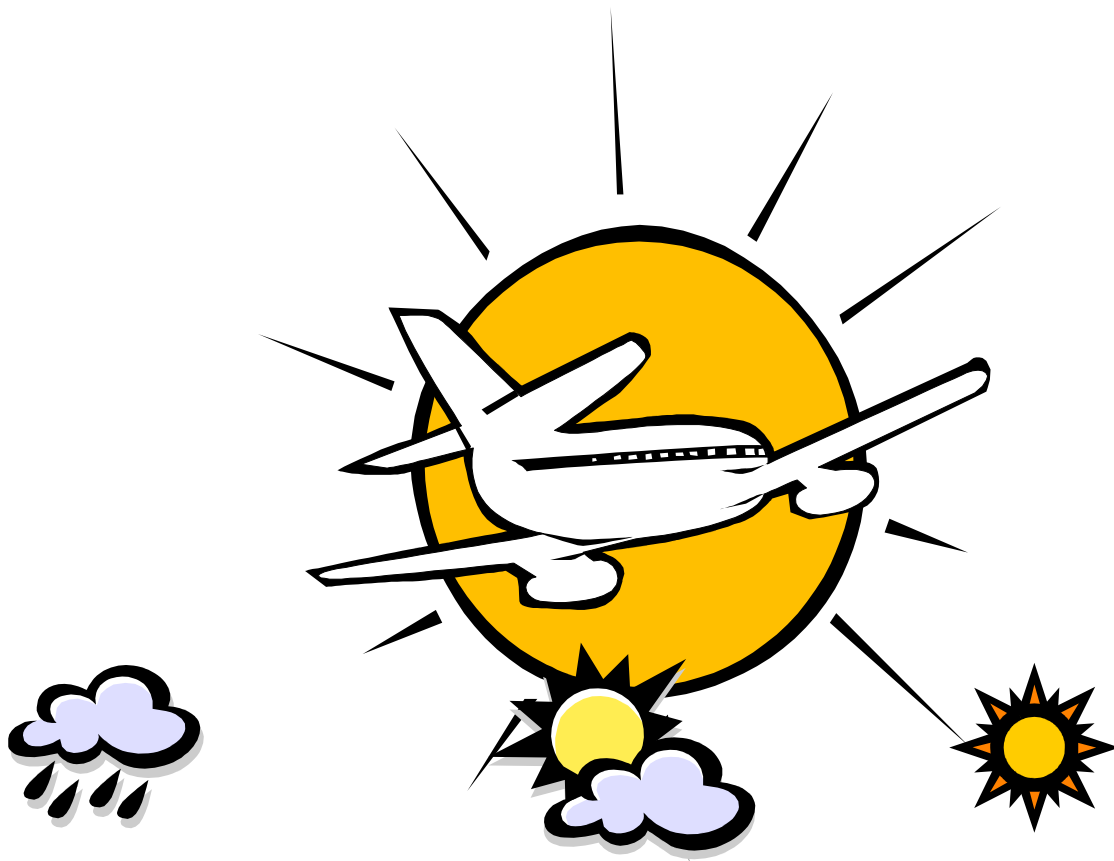




SommerFERIENprogramm 2010

08.Juli - 18.August



DIE GANZE WELT DES SPORTS

Eimsbütteler Turnverband e.V. • Bundesstr. 96 • 20144 Hamburg
Tel: 040 / 40 17 69 -41 • www.etv-hamburg.de

Rückengymnastik

Montag		19:00 – 20:00	Gym III
Dienstag	nur Frauen Schwerpunkt: Beckenbodengym.	11:00 – 12:00 12:00 – 13:00 19:00 – 20:00	Neue Sporthalle Neue Sporthalle Neue Sporthalle
Mittwoch	Rückenfitness mit Pilates	17:30 – 18:30	Gym III
Donnerstag		09:00 – 10:00 17:00 – 18:00 18:00 – 19:00 19:00 – 20:00 20:00 – 21:00	Gym III Gym III Gym III Gym III Gym III
	mit Pilates-Elementen Rücken Workout		
Freitag	„Rückhalt“	10:30 – 11:30	Gym II

Gesundheit

Montag	Osteo-Fit	10:30 – 11:30	Gym III
Mittwoch	MB-Haltungsfitt	18:00 – 20:00	Kraftraum
Freitag	Osteo-Fit	11:00 – 12:00	Gym III

Yoga

Montag	Yoga Basic	18:00 – 19:00	Gym III
Dienstag	Power Yoga Fortgesch.	20:00 – 21:00 20:15 – 21:30	Kleine Halle Gym III
Mittwoch	Asia Balance Sivananda	11:30 – 12:30 18:30 – 19:45	Gym III Gym III
Donnerstag	Yoga vor der Arbeit Yoga vor der Arbeit Power Yoga	07:30 – 08:00 08:00 – 08:30 11:30 – 12:45	Gym III Gym III Gym I
Freitag	Fortgesch. Asia Balance	16:00 – 17:30 17:30 – 18:30	Gym III Gym III
Samstag	Zen – Gymnastik	17:00 – 18:15	Gym III
Sonntag	Power Yoga	10:00 – 11:00	Gym III



Pilates

Montag		17:00 – 18:00 20:00 – 21:00	Gym III Gym III
Dienstag	mit Yoga-Elementen	17:00 – 18:00 20:00 – 21:00	Gym III Untere Halle
Mittwoch	Fortgeschrittene	17:00 – 17:55 20:30 – 21:30	Gym I Untere Halle
Freitag	Pilates 55+	09:30 – 10:30 10:30 – 11:30 18:30 – 19:30	Neue Sporthalle Neue Sporthalle Gym III
Sonntag	Pila-Yo	11:00 – 12:00 17:30 – 19:00	Gym III Gym III

Seniorfit

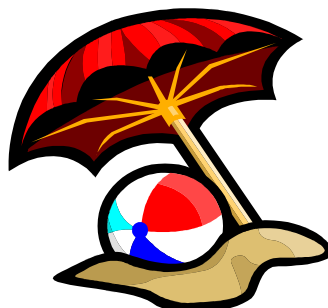
Montag	Körperliche und geistige Fitness+Klavier	10:15 – 11:15 10:30 – 11:30 11:15 – 12:15	Neue Sporthalle Untere Halle Neue Sporthalle
	Fit ab 50 + Klavier	18:00 – 19:00	Untere Halle
Dienstag	mit Klavier	11:00 – 12:00 11:30 – 12:30	Untere Halle Gym III
Mittwoch		10:00 – 11:00	Untere Halle
Donnerstag	nur Männer nur Frauen	10:00 – 11:15 10:00 – 11:00	Neue Sporthalle Gym III

Frauenfit

Montag	Rücken-Fit + Klavier	19:00 – 20:00	Untere Halle
Dienstag	+Klavier	10:00 – 11:00	Untere Halle
Mitwoch		10:00 – 11:00	Untere Halle

Krafttraining für Frauen

Mittwoch		20:00 – 21:30	Kraftraum
----------	--	---------------	-----------



Funktionsgymnastik

Dienstag		09:00 – 10:00 18:00 – 19:00	Neue Sporthalle Neue Sporthalle
Mittwoch		09:00 – 10:00 20:00 – 21:00	Gym III Gym III
Donnerstag		11:00 – 12:00	Gym III

Krafttraining

Montag		17:30 – 19:30	Kraftraum
Dienstag		08:45 – 11:15 19:00 – 20:00	Kraftraum Kraftraum
Donnerstag	Anfänger	09:30 – 11:30 17:00 – 18:00 18:00 – 19:00 20:00 – 21:00	Kraftraum Kraftraum Kraftraum Kraftraum

Specials

Donnerstag	Teppich-Curling	11:30 – 12:30	Neues Sporthalle
Dienstag	Armrestling	19:00 – 20:00	Kraftraum
Sonntag	Armrestling	14:00 – 15:00	Kraftraum

Tanz für Erwachsene

Dienstag	Salsajazzdance (Ferienangebot)	19:00 – 20:15	Gym III
Mittwoch	Gymnastischer Tanz	21:00 – 22:00	Gym III

Ballspiele

Montag	Faustball	18:00 – 19:00	Große Halle
	Prellball	21:00 – 22:00	Untere Halle
Dienstag	Volleyball	21:00 – 22:30	Neue Sporthalle
Mittwoch	Prellball	20:00 – 22:00	Neue Sporthalle

Gerätturnen – Jugend und Erwachsene

Donnerstag	Freies Training	18:00 – 20:00	Große Halle
------------	-----------------	---------------	-------------

Fitness

Montag	Gelenkschonend & Meditation	09:00 – 10:15	Gym III
	Fitness	09:00 – 10:15	Neue Sporthalle
	Power Fit	18:00 – 19:00	Neue Sporthalle
	Super Sweat	19:00 – 20:00	Neue Sporthalle
	Fit ab 50	20:00 – 21:00	Untere Halle
Dienstag	Fitness	10:00 – 11:00	Neue Sporthalle
	BBP	17:00 – 18:00	Neue Sporthalle
	Fitness Light	19:00 – 20:00	Untere Halle
	Fitness	20:00 – 21:00	Neue Sporthalle
Mittwoch	Fitness	09:00 – 10:00	Neue Sporthalle
	Fitness	18:15 – 19:15	Kleine Halle
	Soft-Fitness 50+	19:00 – 20:00	Neue Sporthalle
Donnerstag	Fitness	17:00 – 18:00	Kleine Halle
	Fitness	19:00 – 20:00	Kleine Halle
	Fitness	20:00 – 21:00	Kleine Halle
Freitag	Fitness	09:15 – 10:30	Untere Halle
	Fitness	16:00 – 17:00	Untere Halle
	Fitness	17:00 – 18:00	Untere Halle
	Sumba	19:30 – 20:30	Gym III
Samstag	Fitness	10:00 – 11:00	Neue Sporthalle
	Body Forming	10:00 – 11:00	Gym III
	Fitness	11:00 – 12:00	Neue Sporthalle
	CBW	11:00 – 12:00	Gym III
Sonntag	Fitness	10:00 – 11:00	Neue Sporthalle
	Fitness	11:00 – 12:00	Neue Sporthalle
	Fitness	18:00 – 19:00	Untere Halle





Kinder – Programm

Pampersgymnastik (von 10 Monaten bis 2 Jahre)

Montag	16:00 – 17:00 17:00 – 18.00	Gym III Untere Halle
Dienstag	10:00 – 11:15 15:30 – 16:30	Gym III Gym III
Donnerstag	15:30 – 16:30	Gym III
Freitag	09:30 – 10:45	Gym III

Eltern – Kind – Turnen (von 2 bis 4 Jahre)

Montag	15:00 – 16:00 16:00 – 17:00	Untere Halle Untere Halle
Dienstag	15:00 – 16:00 16:00 – 17:00	Kleine Halle Kleine Halle
Mittwoch	16:00 – 17:00 17:00 – 18:00	Kleine Halle Kleine Halle
Donnerstag	09:30 – 10:30	Untere Halle

Kinderturnen (ab 4 Jahre)

Dienstag	15:00 – 16:00 16:00 – 17:00	Große Halle Große Halle
----------	--------------------------------	----------------------------

Tanz

Ferien – Workshop
„**BREAKDANCE**“

am Donnerstag, den 15. Juli für Kinder ab 8 Jahre von 14:30 – 17:00 Uhr

am Donnerstag, den 22. Juli für Kinder ab 8 Jahre von 14:30 – 17:00 Uhr

Kosten pro Kurs und Teilnehmer: 5,- Euro

Weitere Info´s und Anmeldung unter Tel.: 040 – 40 17 69 - 41

