



Trainingsplan 2022



Sparte / Sportart	Tag	von – bis	Turnhalle	Übungsleiter	Telefon
Badminton					
Kinder / Jugendliche	Di	17:30 – 19:00	DFH Klein Flottbeker Weg 64	T. Weiss	0170 / 1885052
Erwachsene	Di	19:00 – 21:00	DFH Klein Flottbeker Weg 64	T. Weiss	0170/ 1885052
Ballett / Kindertanz					
Tänz. Früherziehung 4-5 J.	Di	16:30 – 17:15	Windmühlenweg 17 MZH	M. Ripa	mohiniripa@web.de
Kindertanz 6-7 J.	Di	17:15 – 18:15	Windmühlenweg 17 MZH	M. Ripa	mohiniripa@web.de
Tänz. Früherziehung ab 4 J.	Fr	16:00 – 16:45	Gymnastikh. Hochrad 2	Y. Scheich	yasmine.s@live.de
Kindertanz 6-12 J.	Fr	17:00 – 18:00	Gymnastikh. Hochrad 2	Y. Scheich	yasmine.s@live.de
Basketball					
U 10	Mi	16:00 – 17:00	Windmühlenweg 17	T. Ries	juliansteen@gmx.de
U 10	Fr	17:00 - 18:00	DFH Klein Flottbeker Weg 64	J. Steen	juliansteen@gmx.de
U 12	Mo	17:00 - 18:00	DFH Klein Flottbeker Weg 64	O. Zitnik	oliver.zitnik@gmail.com
U 12	Fr	17:00 - 18:00	DFH Klein Flottbeker Weg 64	O. Zitnik	oliver.zitnik@gmail.com
U 14 -1	Mo	18:00 – 19:00	DFH Klein Flottbeker Weg 64	O. Zitnik	oliver.zitnik@gmail.com
U 14-1	Fr	18:00 - 19:00	DFH Klein Flottbeker Weg 64	O. Zitnik	oliver.zitnik@gmail.com
U 14-2	Mo	19:00 - 20:00	DFH Klein Flottbeker Weg 64	O. Zitnik	oliver.zitnik@gmail.com
U 14-2	Fr	19:00 - 20:00	DFH Klein Flottbeker Weg 64	O. Zitnik	oliver.zitnik@gmail.com
U 16-1	Mi	17:00 - 18:30	DFH Klein Flottbeker Weg 64	T. Ries	tobiasries@icloud.com
U 16-1	Fr	18:00 - 19:00	DFH Klein Flottbeker Weg 64	T. Ries	tobiasries@icloud.com
U 16-2	Mo	19:00 - 20:00	DFH Klein Flottbeker Weg 64	T. Ries	tobiasries@icloud.com
U16-2	Fr	19:00 - 20:00	DFH Klein Flottbeker Weg 64	T. Ries	tobiasries@icloud.com
U 18	Mi	17:00 - 18:30	DFH Klein Flottbeker Weg 65	T. Ries	tobiasries@icloud.com
U 18	Do	20:00 - 21:45	Turnhalle Hochrad 2	T. Ries	tobiasries@icloud.com
Herren 1	Mi	18:30 - 20:00	DFH Klein Flottbeker Weg 64	O. Zitnik	oliver.zitnik@gmail.com
Herren 1	Fr	20:00 - 21:30	DFH Klein Flottbeker Weg 64	O. Zitnik	oliver.zitnik@gmail.com
Herren 2	Mo	20:00 - 21:45	Turnhalle Hochrad 2	T. Ries	tobiasries@icloud.com
Herren 2	Mi	20:00 - 21:30	DFH Klein Flottbeker Weg 64	T. Ries	tobiasries@icloud.com
Fitness					
Pilates	Mo	17:30 - 18:45	Gymnastikh. Hochrad 2	L. Schenk	lauraamrei@yahoo.de
Pilates	Mo	18:45 – 20:00	Gymnastikh. Hochrad 2	L. Schenk	lauraamrei@yahoo.de
Energy Dance	Di	20:00 – 21:30	Windmühlenweg 17 MZH	C. Hecke	CBornstedt@gmx.de
Sanfter Sport 60+	Di	15:00 - 16:00	Turnh. Waitzstr. 31 (VHS)	I. Mellem	isabel.mellem@web.de
Krafftfitness + Ausdauer	Mi	19:30 - 21:00	Gymnastikh. Hochrad 2	J. Schacht	info@fit-and-fun-hamburg.de
Sanftes Pilates	Do	13:00 - 14:00	Turnh. Waitzstr. 31 (VHS)	E. Ladrón de Guevara	info@danza-urbana.de
Sanftes Pilates	Do	14:00 - 15:00	Turnh. Waitzstr. 31 (VHS)	E. Ladrón de Guevara	info@danza-urbana.de
Fit durchs Jahr	Fr	18:30 - 19:30	Windmühlenweg 17 MZH	W. Hecke	whecke@gmx.de
Rückengymnastik					
Rückengymnastik	Mi	18:30 – 19:30	Gymnastikh. Hochrad 2	J. Schacht	info@fit-and-fun-hamburg.de
Jedermann (Mixed)					
Jedermann, mit den Sportarten Basket-/Volleyball, Gymnastik	Fr	20:00 – 21:45	Windmühlenweg 17 MZH	B. Petersen	berendpetersen@t-online.de

Sparte / Sportart	Tag	von – bis	Turnhalle	Übungsleiter	Telefon
Krabbelgruppe					
Krabbelgruppe	Do	10:00 - 11:30	Clubraum Waitzstr. 19	Y. Zitnik	tvgf.nadine.zitnik@gmail.com
Schwimmen					
Seepferdchenkurs	Mo	16:00 – 17:00	Schwimmhalle Simrockstr.	M. Cerv	info@tvfg.de
Bronzekurs I	Mo	16:00 - 16:30	Schwimmhalle Simrockstr.	N. Zitnik	info@tvfg.de
Bronzekurs II	Mo	16:30 - 17:00	Schwimmhalle Simrockstr.	N. Zitnik	info@tvfg.de
Silberkurs	Mo	16:00 - 17:00	Schwimmhalle Simrockstr.	N. Zitnik	info@tvfg.de
Goldkurs / Fortgeschrittene	Mo	17:00 - 18:00	Schwimmhalle Simrockstr.	N. Zitnik	info@tvfg.de
Spiel & Spaß Ballspiele					
Jungen und Mädchen 5 - 7 Jahre	Do	16:30 - 17:30	Windmühlenweg 17 MZH	J. Niklaus / T. Ries	jananiklaus@icloud.com
Jungen und Mädchen 8 - 10 Jahre	Do	17:30 - 18:30	Windmühlenweg 17 MZH	J. Niklaus/ T. Ries	jananiklaus@icloud.com
Jungen und Mädchen 11 - 14 Jahre	Do	18:30 - 19:45	Windmühlenweg 17 MZH	J. Niklaus / T. Ries	jananiklaus@icloud.com
Spiel & Spaß für Eltern und Kind					
Gruppe 1	So	10:30 - 12:00	Windmühlenweg 17	J. Niklaus / T. Ries	jananiklaus@icloud.com
Gruppe 2	So	12:00 - 13:30	Windmühlenweg 17	J. Niklaus / T. Ries	jananiklaus@icloud.com
Trampolinturnen					
Trampolinturnen ab 11-18 Jahre	Mo	17:30 – 20:00	Windmühlenweg 17	B. Aksen	turnen.yavuz@gmail.com
Turnen					
Eltern & Kind	Mi	16:30 – 18:00	Windmühlenweg 17 MZH	J. Niklaus	jananiklaus@icloud.com
Kinder 4 - 6 Jahre	Mo	16:00 - 17:30	Windmühlenweg 17	B. Aksen	turnen.yavuz@gmail.com
Kinder 6 - 8 Jahre	Mi	17:00 - 18:30	Windmühlenweg 17	B. Aksen	turnen.yavuz@gmail.com
Jumping für Kinder ab 6 Jahre	Do	17:00 - 18:30	Windmühlenweg 17	B. Aksen	turnen.yavuz@gmail.com
Geräteturnen Jungen und Mädchen ab 9 - 11 Jahre	Di	17:00 - 19:00	DFH Klein Flottbeker Weg 64	B. Aksen	turnen.yavuz@gmail.com
Turnen mit Spaß 12 - 20 J.	Do	18:30 - 19:45	Windmühlenweg 17	B. Aksen	turnen.yavuz@gmail.com
Volleyball					
Mixed Freizeit	Mo	20:15 - 21:45	Windmühlenweg 17	K. Fromm	katrinfromm@yahoo.de
Herren / Damen	Mo	20:00 - 21:45	DFH Klein Flottbeker Weg 64	C. Viefhues	thomas.kircher@jk-schulungen.de
Herren	Mi	20:15 – 21:45	DFH Klein Flottbeker Weg 64	T. Kircher	thomas.kircher@jk-schulungen.de
Mixed Freizeit	Fr	20:00 - 21:45	Treknerweg 136	K. Fromm	katrinfromm@yahoo.de
Workout					
Workout	Mo	18:00 - 19:00	Windmühlenweg 17 MZH	I. Mellem	isabel.mellem@web.de
Workout & Spiel	Mo	19:00 - 21:30	Windmühlenweg 17 MZH	I. Mellem	isabel.mellem@web.de
Workout	Di	18:30 – 19:30	Windmühlenweg 17 MZH	I. Mellem	isabel.mellem@web.de
Yoga					
Stråla Yoga Energize Flow	Mi	19:00 – 20:00	Windmühlenweg 17 MZH	E. Feldmann	mail@eikfeldmann.de
Stråla Yoga Relax Flow	Mi	20:00 - 21:00	Windmühlenweg 17 MZH	E. Feldmann	mail@eikfeldmann.de
Kundalini-Yoga	Do	19:45 – 21:45	Windmühlenweg 17 MZH	Daya Prem	yoga@dayaprem.de
Nordic Walking					
Nordic Walking	Di	09:30 – 11:00	Volkspark, Eingang August-Kirch-Straße	C. Hauptvogel	040 / 8907179