

WINTERTRAINING 2016/2017

Montags, 20:00 – 21:30 Uhr, Kraft- und Ergoraum im Club
Angeleitetes Krafttraining mit unterschiedlichen Programmen
Teilnahme für alle interessierten. Kursgebühr 5,00€/Einheit.
Ansprechpartner: Paul Steinhardt, Tel: 0170-2183282, Mail:

Dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, Turnhalle Ida Ehre Schule,
Bogenstraße 34, 20144 Hamburg
Breitensporttraining mit Zirkeltraining, Kräftigung und Dehnung
Ab 18 Uhr Fußball zum Aufwärmen
Ansprechpartner: Jörn Instinske , Tel: 0171-4152687, Mail: instinske@m-u.de

Mittwochs, 19:00 – 20:30 Uhr, Kraft- und Ergoraum im Club
Angeleitetes Ergometertraining mit unterschiedlichen Programmen und Technikübungen
Teilnahme für alle interessierten. Kursgebühr 5,00€/Einheit.
Ansprechpartner: Maria Buhne, Tel: 0176-45919377, Mail: maria.buhne@yahoo.de
Fiete Kolk, Tel: 0152-54355052, Mail: f@ivii.de

Donnerstags, 18 – 20 Uhr, Turnhalle Heinrich-Wolgast-Schule,
Greifswalder Str. 40, 20099 Hamburg
Leistungssporttraining mit Ballsport, Kräftigung und Dehnung
Teilnahme nur für Leistungssportler und nach Anmeldung
Ansprechpartner: Jan Suhrhoff, Tel: 0151-21213308, Mail: jan@suhrhoff.com

Freitags, 16 – 18 Uhr, Turnhalle Ida Ehre Schule,
Bogenstraße 34, 20144 Hamburg
Kindertraining mit Ballsport, Zirkeltraining
Ansprechpartner: Torben Wiechens, Tel: 0176-56726519, Mail: torben.wiechens@gmx.de

Freitags, 18 – 20 Uhr, Turnhalle Ida Ehre Schule,
Bogenstraße 34, 20144 Hamburg
Breitensporttraining: Fußball
Ansprechpartner: Jörn Instinske , Tel: 0171-4152687, Mail: instinske@m-u.de

Freitags, 18 – 19 Uhr, Kraft- und Ergoraum im Club (ab 11.11.2016)
Kräftigungsprogramm und Dehnung
Ansprechpartner: Josia Nauck, Tel: 0157-71465105, Mail: josianauck@googlemail.com