

# Hamburg-St.Pauli Turnverein r.V. | Kursplan ab Dezember 2023

Anmeldungen direkt bei den Übungsleitenden – Mails stehen unter den jeweiligen Kursen



| Montag   | Dienstag  | Mittwoch  | Donnerstag  | Freitag  | Samstag  | Sonntag  |
|--|---|---|---|--|--|--|
| <b>Morgen-Yoga (2)</b><br>9:30-10:30<br><a href="mailto:celina.kroell@gmx.de">celina.kroell@gmx.de</a>                   | <b>Fit in den Morgen (2)</b><br>9:00-10:00<br><a href="mailto:mojo@angelaschneider.de">mojo@angelaschneider.de</a>              | <b>Hatha Yoga (2)</b><br>9:30-11:00<br><a href="mailto:johanna.purann@icloud.com">johanna.purann@icloud.com</a>                               | <b>Yoga-Flow (2)</b><br>8:30-9:30<br><a href="mailto:celina.kroell@gmx.de">celina.kroell@gmx.de</a>   | <b>(Online) Qi-Gong</b><br>7:45-8:45<br><a href="mailto:martinasandkuehler@mac.com">martinasandkuehler@mac.com</a>                 | <b>Eltern-Kind-Turnen 0-7J. (1)</b><br>09:00-12:00<br><a href="mailto:vereinsjugendwart@yahoo.de">vereinsjugendwart@yahoo.de</a> | <b>Eltern-Kind-Turnen 0-5J. (1)</b><br>09:00-13:00<br><a href="mailto:roy-kouevi@outlook.de">roy-kouevi@outlook.de</a>                     |
| <b>Minis am Ball 4-5J. (1)</b><br>16:10-17:00<br><a href="mailto:haris100@web.de">haris100@web.de</a>                    | <b>Starke Mitte (BEBO) (2)</b><br>10:00-11:00<br><a href="mailto:mojo@angelaschneider.de">mojo@angelaschneider.de</a>           | <b>Leichtathletik und Bewegungsspiele 4-6J. (2)</b><br>16:30-17:15<br><a href="mailto:hoang-karate@web.de">hoang-karate@web.de</a>            | <b>Yoga-Relax (2)</b><br>9:30-10:30<br><a href="mailto:celina.kroell@gmx.de">celina.kroell@gmx.de</a>                                       | <b>Qi-Gong im Park (8)</b><br>10:00-11:00<br><a href="mailto:martinasandkuehler@mac.com">martinasandkuehler@mac.com</a>            | <b>Kinderfußball 8-10J. (1)</b><br>12:00-13:00<br><a href="mailto:vereinsjugendwart@yahoo.de">vereinsjugendwart@yahoo.de</a>     | <b>Kyokushinkai Karate (2)</b><br>10:00-12:00<br><a href="mailto:kyokushin-shams@hotmail.de">kyokushin-shams@hotmail.de</a><br>01799913706 |
| <b>Kinderfußball 6-7J. (1)</b><br>17:00-18:30<br><a href="mailto:haris100@web.de">haris100@web.de</a>                    | <b>Capoeira für Kinder (1)</b><br>16:15-17:15<br><a href="mailto:sport@st-pauli-turnverein.de">sport@st-pauli-turnverein.de</a> | <b>Leichtathletik und Bewegungsspiele 7-10J. (2)</b><br>17:15-18:15<br><a href="mailto:hoang-karate@web.de">hoang-karate@web.de</a>           | <b>Eltern-Kind-Turnen 0-5J. (1)</b><br>16:30-18:30<br><a href="mailto:roy-kouevi@outlook.de">roy-kouevi@outlook.de</a>                      | <b>Kinderfußball 6-7J. (1)</b><br>16:10-18:00<br><a href="mailto:vereinsjugendwart@yahoo.de">vereinsjugendwart@yahoo.de</a>        | <b>Kinderfußball 11-13J. (1)</b><br>13:00-14:00<br><a href="mailto:vereinsjugendwart@yahoo.de">vereinsjugendwart@yahoo.de</a>    |  |
| <b>Pilates (1)</b><br>19:00-20:00<br><a href="mailto:pilates-julia@web.de">pilates-julia@web.de</a>                      | <b>Karate für Kinder (1)</b><br>17:45-19:15<br><a href="mailto:b.ws@gmx.de">b.ws@gmx.de</a>                                     | <b>Capoeira für Erwachsene (7)</b><br>17:30-19:00<br><a href="mailto:info@watutsi.com">info@watutsi.com</a>                                   | <b>Basketball U-12 &amp; 14 (4)</b><br>18:30-20:00<br><a href="mailto:samer.ismailat@gmx.net">samer.ismailat@gmx.net</a>                    | <b>Kinderfußball 8-10J. (1)</b><br>18:00-19:00<br><a href="mailto:vereinsjugendwart@yahoo.de">vereinsjugendwart@yahoo.de</a>       |  |  |
| <b>Pilates für Fortgeschrittene (1)</b><br>20:15-21:15<br><a href="mailto:pilates-julia@web.de">pilates-julia@web.de</a> | <b>Rückenfit (2)</b><br>17:00-18:00<br><a href="mailto:mojo@angelaschneider.de">mojo@angelaschneider.de</a>                     | <b>Nia (2)</b><br>18:30-19:30<br><a href="mailto:bianca.thies@gmx.net">bianca.thies@gmx.net</a>   | <b>Stretching &amp; Faszienfitness (2)</b><br>18:00-19:00<br><a href="mailto:sport@st-pauli-turnverein.de">sport@st-pauli-turnverein.de</a> | <b>Kinderfußball 11-13J. (1)</b><br>19:00-20:00<br><a href="mailto:vereinsjugendwart@yahoo.de">vereinsjugendwart@yahoo.de</a>      |  |  |
|  | <b>Linedance (2)</b><br>18:00-20:00<br><a href="mailto:baerbel.suckow@gmx.de">baerbel.suckow@gmx.de</a>                         | <b>Basketball mixed (1)</b><br>19:30-21:15<br><a href="mailto:jens.komp@gmx.de">jens.komp@gmx.de</a>  | <b>Vertikaltuchtraining (1)</b><br>18:30-20:00<br>n.knoechelmann(at)posteo.de   | <b>Hatha-Yoga (2)</b><br>19:00-20:30<br><a href="mailto:johanna.purann@icloud.com">johanna.purann@icloud.com</a>                   |  |  |
|  | <b>Volleyball (1)</b><br>19:30-21:30<br><a href="mailto:dagmar.nill@gmx.de">dagmar.nill@gmx.de</a>                              | <b>Basketball Frauen ab 18J. &amp; Anfängerinnen (6)</b><br>19:00-20:30<br><a href="mailto:samer.ismailat@gmx.net">samer.ismailat@gmx.net</a> | <b>Fitness für Alle (1)</b><br>18:30-19:30<br><a href="mailto:post@pilates-julia.de">post@pilates-julia.de</a>                              | <b>Tischtennis für Erwachsene (1)</b><br>20:00-21:30<br><a href="mailto:felix.nobbe@rrg.hamburg.de">felix.nobbe@rrg.hamburg.de</a> |  |  |
|  | <b>Kick + Box-Workout (2)</b><br>20:00-21:00<br><a href="mailto:sport@st-pauli-turnverein.de">sport@st-pauli-turnverein.de</a>  | <b>Kyokushinkai Karate (2)</b><br>20:00-21:00<br><a href="mailto:kyokushin-shams@hotmail.de">kyokushin-shams@hotmail.de</a><br>01799913706    | <b>Qi-Gong (2)</b><br>19:15-20:15<br><a href="mailto:stephan.p@gmx.de">stephan.p@gmx.de</a>   |  |  |  |
|  | <b>Basketball Herren (3)</b><br>20:00-21:30<br><a href="mailto:samer.ismailat@gmx.net">samer.ismailat@gmx.net</a>               | <b>Yoga im Park (8)</b><br>20:00-21:30<br><a href="mailto:sarah@yourga.de">sarah@yourga.de</a>  | <b>Basketball Herren für Fortgeschrittene (3)</b><br>20:00-21:30<br><a href="mailto:samer.ismailat@gmx.net">samer.ismailat@gmx.net</a>      |  |  |  |
|  |   |   | <b>Badminton (4)</b><br>20:00-21:30<br><a href="mailto:J.Mundkowski@gmx.de">J.Mundkowski@gmx.de</a>   |  |  |  |

## Trainingsorte & Infos:

- (1) Schulsporthalle Peterstraße 15 gegenüber dem Vereinshaus
- (2) Vereinshause Peterstraße 15
- (3) Untere Halle - Neustädter Str.60 in der Stadtteilschule am Hafen
- (4) Obere Halle - Neustädter Str.60 in der Stadtteilschule am Hafen
- (5) Schulsportfläche Peterstraße 15 gegenüber dem Vereinshaus
- (6) Halle Bernhard-Nocht-Str.11 / Friedrichstraße 55
- (7) Halle Dallmannkai 18, Katharinenschule (Hafencity)
- (8) Teehaus in den Wallanlagen. Matte mitbringen und wenn möglich Yogablock & -gurt
- (9) Grundkurs muss absolviert worden sein. Anmeldung hierfür auf der Website