

## gesamtes Sportangebot der Elbdeich-Vereine

<b>Sportgemeinschaften für alle Altersklassen</b>		Infos und Trainingszeiten auf der jeweiligen Homepage
Fußball	SG Elbdeich	<a href="http://www.sgelbdeich.de">www.sgelbdeich.de</a>
Handball	HG Winsen	<a href="http://www.hgwinsen.de">www.hgwinsen.de</a>

<b>Kinder und Jugendliche</b>							
Sportart	Altersklasse	Trainingstag	Trainingszeit	Trainingsort	Verein	Übungsleiter/Ansprechpartner	Kontakt
<b>Ballsportarten</b>							
Badminton	ab 16 Jahre	Freitag	20:00 - 22:00	Sporthalle Laßrönne	MTV Laßrönne	Heimo Schwarz	0176/62744237
Badminton	Familie	Sonntag	17:30 - 20:00	Sporthalle Stöckte	HSV Stöckte	T. Kürschner	
Tischtennis	ab 16 Jahre	Donnerstag	19:30 - 22:00	Sporthalle Laßrönne	MTV Laßrönne	Detlef Müller	0151/65144989
Tischtennis	Schüler / Jugendliche	Freitag	18:00 - 20:00	Sporthalle Stöckte	HSV Stöckte	L. Beecken / T. Jargstorff	
Tennis	Kinder / Jugendliche	nach Absprache		Tennisplatz Hoopte	MTV Hoopte	Dirk Koch	0171/2701894
<b>Leichtathletik und Laufen</b>							
Leichtathletik	ab 6 Jahre	Mittwoch	17:30 - 18:45	Sporthalle Laßrönne	MTV Laßrönne	Birgit Costard	0175/6315039
Leichtathletik	6 - 12 Jahre	Donnerstag	16:15 - 17:45	Sportplatz Fliegenberg	MTV Fliegenberg	Marion Golz / Bernd Schloemp	04174/599955
Leichtathletik	5 - 7 Jahre	Montag	16:00 - 17:00	Sportplatz Stöckte	HSV Stöckte	B. Wolf	
Leichtathletik	bis 12 Jahre	Montag	17:00 - 18:30	Sportplatz Stöckte	HSV Stöckte	B. Wolf	
Leichtathletik	ab 12 Jahre	Montag + Donnerstag	17:00 - 20:00	WinArena	HSV Stöckte	W. Oppermann	
Lauftraining	Kinder / Jugendliche	Dienstag	18:00 - 19:30	Sportplatz Stöckte	HSV Stöckte	G. Prüsmann	
Lauftraining	Kinder / Jugendliche	Donnerstag	18:00 - 19:30	Schützengehölz	HSV Stöckte	G. Prüsmann	
Lauftraining	Kinder / Jugendliche	Sonntag	11:00 - 12:30	Schützengehölz	HSV Stöckte	G. Prüsmann	
Sportabzeichen Ostern-Herbst	Kinder / Jugendliche	Mittwoch	18:30 - 20:00	Sportplatz Stöckte	HSV Stöckte	B. Wolf	
Sportabzeichen Herbst-Ostern	Kinder / Jugendliche	Mittwoch	19:00 - 20:00	Sporthalle Stöckte	HSV Stöckte	B. Wolf	
<b>Turnen und Fitness</b>							
Mu/Va-Kind-Turnen	1 - 3 Jahre	Dienstag	15:30 - 17:00	Sporthalle Laßrönne	MTV Laßrönne	Sandra Ehmke	0176/32729308
Eltern-Kind-Turnen	ab Krabbelalter	Montag	16:00 - 17:00	Sporthalle Hoopte	MTV Hoopte	Tina Laudahn	04171/669356
Eltern-Kind-Turnen	1 - 4 Jahre	Dienstag	15:00 - 16:00	Sporthalle Fliegenberg	MTV Fliegenberg	Katrin Lohkemper	0151/43137264
Eltern-Kind-Turnen	< 2 Jahre	Mittwoch	15:30 - 16:15	Sporthalle Stöckte	HSV Stöckte	S. Gaser	
Eltern-Kind-Turnen	3 - 4 Jahre	Mittwoch	16:15 - 17:00	Sporthalle Stöckte	HSV Stöckte	S. Gaser	
Cardio Step	16 - 70 Jahre	Freitag	18:30 - 19:30	Sporthalle Laßrönne	MTV Laßrönne	Sandra Diringer	0152/33537426

crossFit	ab 14 Jahre	Montag	18:00 - 19:00	Sporthalle Hoopte	MTV Hoopte	Tina Laudahn	04171/669356
Kinderturnen	4 - 6 Jahre	Montag	16:00 - 17:00	Sporthalle Hoopte	MTV Hoopte		
Kinderturnen	6 - 10 Jahre	Mittwoch	16:30 - 17:30	Sporthalle Fliegenberg	MTV Fliegenberg	Swen Gläser	0173/5807030
Kinderturnen	4 - 6 Jahre	Mittwoch	17:00 - 18:00	Sporthalle Stöckte	HSV Stöckte	S. Gaser	
FF / MTV-Jugend	Kinder / Jugendliche	letzter Dienstag im Monat	18:00 - 20:00	Sporthalle Hoopte	MTV Hoopte	Anabell Harms / Felix Bross	
Rabauketurnen	4 - 8 Jahre	Dienstag	16:30 - 18:00	Sporthalle Fliegenberg	MTV Fliegenberg	Silvia Holländer	0176/63202256
Fit & Fun (Herbst bis Ostern)	ab 16 Jahre	Donnerstag	20:00 - 21:30	Hanseschule	HSV Stöckte	S. Gebhardt	
<b>Tanzen (www.tgelbdeich.com)</b>							
Tanzminis	3 - 4 Jahre	Freitag	14:30 - 15:00	Sporthalle Fliegenberg	MTV Fliegenberg	Ela Jarmer	0160/9795870
tänzerische Früherziehung	5 - 7 Jahre	Freitag	15:00 - 16:00	Sporthalle Fliegenberg	MTV Fliegenberg	Ela Jarmer	0160/9795870
Kindertanzen	7 - 10 Jahre	Freitag	16:00 - 17:00	Sporthalle Fliegenberg	MTV Fliegenberg	Ela Jarmer	0160/9795870
Tanzen Freizeitmannschaft	11 - 16 Jahre	Freitag	17:15 - 19:00	Sporthalle Fliegenberg	MTV Fliegenberg	Svea Pastor	0152/58927018
Tanzen Leistungsmannschaft	ab ca. 16 Jahre	Dienstag	18:15 - 20:15	Sporthalle Fliegenberg	MTV Fliegenberg	Sina Beecken und Lotta Dittmer	0157/85439653
Tanzen 2. Bundesliga	ab ca. 16 Jahre	Freitag	19:00 - 22:00	Sporthalle Fliegenberg	MTV Fliegenberg	Sina Beecken und Lotta Dittmer	0157/85439653
Techniktraining	Jugendliche	Montag	18:00 - 20:00	Sporthalle Fliegenberg	MTV Fliegenberg	TG Elbdeich	<a href="http://www.tgelbdeich.com">www.tgelbdeich.com</a>
<b>Zweikampfsport und Selbstverteidigung</b>							
Judo Anfänger	alle Altersklassen	Dienstag	16:00 - 17:30	Hanseschule	HSV Stöckte	C. Jeromin / R. Rehmann	
Judo fortgeschrittene Mädchen	alle Altersklassen	Dienstag	17:30 - 19:30	Hanseschule	HSV Stöckte	C. Jeromin / R. Rehmann	
Judo freies Training / KATA - Fortgeschr.	ab 14 Jahre	Dienstag	19:30 - 21:00	Hanseschule	HSV Stöckte	Koordination C. Jeromin / R. Rehmann	
Judo im Elementarbereich	ab 5 Jahre	Mittwoch	17:00 - 19:00	Hanseschule	HSV Stöckte	O. Vainauskas / C. Pajor	
Judo Wettkämpfer / Prüfungsvorbereitung	ab 14 Jahre	Mittwoch	19:00 - 21:00	Hanseschule	HSV Stöckte	nach Absprache	
Judo Fortgeschrittene / Wettkämpfer	ab 9 Jahre	Freitag	16:30 - 18:30	Hanseschule	HSV Stöckte	Jeromin / Busch / Post	
Judo Anfänger	ab 9 Jahre	Freitag	16:45 - 18:30	Hanseschule	HSV Stöckte	P. Busch / B. Winkler	
Judo Fortgeschrittene	ab 8 Jahre	Freitag	16:45 - 18:30	Hanseschule	HSV Stöckte	P. Busch / B. Winkler	
Judofitness & Kraft & Ausdauer	ab 10 Jahre	Freitag (3 x im Monat)	18:30 - 20:00	Hanseschule	HSV Stöckte	N. Hütte	
Judo KATA-Training	ab 10 Jahre	Freitag (1 x im Monat)	18:30 - 20:00	Hanseschule	HSV Stöckte	Jeromin / Rehmann / Post / Vainauskas	
Judo Anfänger / Fortgeschrittene	ab 16 Jahre	Freitag	20:00 - 22:00	Hanseschule	HSV Stöckte	C. Jeromin / R. Rehmann	
KI TAI JUTSU	ab 6 Jahre	Mittwoch	17:00 - 18:00	Sporthalle Hoopte	MTV Hoopte	Torsten Stange	0152/04962036
KI TAI JUTSU	Jugendliche	Mittwoch	18:00 - 19:30	Sporthalle Hoopte	MTV Hoopte	Torsten Stange	0152/04962036
KI TAI JUTSU	6 - 12 Jahre	Montag	18:00 - 19:00	Hanseschule	HSV Stöckte	T. Kalisch	
KI TAI JUTSU	Jugendliche	Montag	19:00 - 20:00	Hanseschule	HSV Stöckte	T. Kalisch	
<b>Sonstiges</b>							
Hobby Horsing	ab 6 Jahre	Montag	17:00 - 18:00	Sporthalle Hoopte	MTV Hoopte	A. Harms / T. Laudahn	04171/669356

Trampolin	5 - 12 Jahre	Dienstag + Donnerstag	17:00 - 19:00	Sporthalle Stöckte	HSV Stöckte	C. Schweimler / H. Meyn	
Trampolin	5 - 12 Jahre	Freitag	15:30 - 17:30	Sporthalle Stöckte	HSV Stöckte	C. Schweimler / H. Meyn	
Trampolin	ab 13 Jahre	Dienstag + Donnerstag	19:00 - 21:00	Sporthalle Stöckte	HSV Stöckte	J. Twesten	
Wassergymnastik	Jugendliche	Montag	19:00 - 20:00	Hallenbad Insel	HSV Stöckte	C. Kuntze	
Schwimmen	Jugendliche	Dienstag	20:00 - 21:15	Hallenbad Insel	HSV Stöckte	C. Kuntze	
Bogensport	Jugendliche	Sonntag	14:00 - 16:00	Sporthalle Stöckte	HSV Stöckte	J. Hollmichel / H. Schräer	

<b>Erwachsene</b>							
Sportart	Altersklasse	Trainingstag	Trainingszeit	Trainingsort	Verein	Übungsleiter/Ansprechpartner	Kontakt
<b>Ballsportarten</b>							
Badminton	Erwachsene	Mittwoch	20:00 - 22:00	Sporthalle Hoopte	MTV Hoopte	Sven Ohlsen	04171/68383
Badminton	Familie	Sonntag	17:30 - 20:00	Sporthalle Stöckte	HSV Stöckte	T. Kürschner	
Badminton	ab 16 Jahre	Freitag	20:00 - 22:00	Sporthalle Laßrönde	MTV Laßrönde	Heimo Schwarz	0176/62744237
Tischtennis	ab 16 Jahre	Donnerstag	19:30 - 22:00	Sporthalle Laßrönde	MTV Laßrönde	Detlef Müller	0151/65144989
Tischtennis	Erwachsene	Dienstag + Freitag	20:00 - 22:00	Sporthalle Hoopte	MTV Hoopte	Mathias Timm	0171/5107252
Tischtennis	Erwachsene	Montag	20:00 - 22:00	Sporthalle Fliegenberg	MTV Fliegenberg	Ralf Koenecke	<a href="mailto:Ralf.Koenecke@web.de">Ralf.Koenecke@web.de</a>
Tischtennis (Anfänger)	Erwachsene	Freitag	20:00 - 22:00	Sporthalle Stöckte	HSV Stöckte	U. Goll	
Tischtennis	Erwachsene	Mittwoch	20:00 - 22:00	Sporthalle Stöckte	HSV Stöckte	U. Goll	
Futsal	Erwachsene	Samstag	17:00 - 19:00	Sporthalle Hoopte	MTV Hoopte	Moritz Müller-Petersen	0170/6657583
Tennis	Erwachsene	nach Absprache		Tennisplatz Hoopte	MTV Hoopte	Dirk Koch	0171/2701894
Fußball zum Spaß	Erwachsene	Sonntag	10:00 - 12:00	Sportplatz Fliegenberg	MTV Fliegenberg	Henning Jensen	0170/4409132
Prellball	Herren	Montag	20:00 - 22:00	Sporthalle Stöckte	HSV Stöckte	S. Wozniak	
<b>Gymnastik und Ganzkörpertraining</b>							
Wirbelsäulengymnastik	Erwachsene	Mittwoch	19:00 - 20:00	Hanseschule	HSV Stöckte	T. Kürschner	
Gymnastik	Erwachsene	Montag	18:30 - 19:30	Sporthalle Laßrönde	MTV Laßrönde	Gabi Marben	0157/82793320
Pilates	Erwachsene	Dienstag	11:00 - 12:00	Sporthalle Laßrönde	MTV Laßrönde	Gabi Marben	0157/82793320
Pilates	Erwachsene	Montag	14:00 - 15:00	Sporthalle Fliegenberg	MTV Fliegenberg	Sandra Kielinski	0151/22669143
Pilates	Erwachsene	Montag	17:00 - 18:00	Sporthalle Fliegenberg	MTV Fliegenberg	Sandra Kielinski	0151/22669143

Pilates	Erwachsene	Donnerstag	17:15 - 18:30	Hanseschule	HSV Stöckte	Nadine Laudahn	
Pilates für Männer	Männer	Dienstag	08:00 - 09:00	Sporthalle Fliegenberg	MTV Fliegenberg	Sandra Kielinski	0151/22669143
Seniorengymnastik	Senioren	Montag	17:30 - 18:30	Sporthalle Laßrönne	MTV Laßrönne	Gabi Marben	0157/82793320
Yoga	Erwachsene	Dienstag	09:00 - 10:30	Sporthalle Laßrönne	MTV Laßrönne	Maike Nemitz	04179/7507899
Yoga	Erwachsene	Dienstag	18:00 - 19:30	Sporthalle Laßrönne	MTV Laßrönne	Maike Nemitz	04179/7507899
Yoga	Erwachsene	Dienstag	19:45 - 21:15	Sporthalle Laßrönne	MTV Laßrönne	Maike Nemitz	04179/7507899
Yoga	Erwachsene	Montag	18:30 - 20:00	Sporthalle Hoopte	HSV Stöckte	G. Schwarzer	
Yoga	Erwachsene	Montag	20:00 - 21:30	Sporthalle Hoopte	HSV Stöckte	G. Schwarzer	
Faszien-Training	Erwachsene	Montag	20:00 - 21:00	Sporthalle Hoopte	MTV Hoopte	Nadine Laudahn	04171/669356
Herrengymnastik	Herren	Montag	19:00 - 20:00	Sporthalle Stöckte	HSV Stöckte	L. Eßmann	
Bewegen für Beginner	Erwachsene	Samstag	08:00 - 09:00	Sporthalle Fliegenberg	MTV Fliegenberg	Maren Sievers	0151/25535692
Bewegen für Beginner	Erwachsene	Samstag	09:30 - 10:30	Sporthalle Fliegenberg	MTV Fliegenberg	Maren Sievers	0151/25535692
Damengymnastik	Frauen	Donnerstag	15:30 - 17:00	Hanseschule	HSV Stöckte	B. Maaß	
QiGong	Senioren	Montag	15:00 - 16:30	Sporthalle Fliegenberg	MTV Fliegenberg	Dietlinde Firus	04174/2286
<b>Gesundheitssport</b>							
Gesundheitssport	Erwachsene	Dienstag	08:30 - 09:30	Sporthalle Hoopte	MTV Hoopte	Nadine Laudahn	04171/669356
Mann bleibt Fit	Herren	Dienstag	09:30 - 10:30	Sporthalle Hoopte	MTV Hoopte	Nadine Laudahn	04171/669356
<b>Turnen und Fitness</b>							
Powermix	Frauen	Donnerstag	18:30 - 19:30	Hanseschule	HSV Stöckte	Irene Turezkiy	
Cardio Step	16 - 70 Jahre	Freitag	18:30 - 19:30	Sporthalle Laßrönne	MTV Laßrönne	Sandra Diringer	0152/33537426
Tainier dich fit!	Erwachsene	Donnerstag	20:00 - 21:00	Sporthalle Hoopte	MTV Hoopte	Nadine Laudahn	04171/669356
Fit am Vormittag	Herren 55+	Mittwoch	09:30 - 10:30	Sporthalle Stöckte	HSV Stöckte	N. N.	
smoveyTraining	Erwachsene	Donnerstag	19:00 - 20:00	Sporthalle Hoopte	MTV Hoopte	Nadine Laudahn	04171/669356
Fit & Fun (Frauen)	Erwachsene	Donnerstag	18:30 - 20:00	Sporthalle Fliegenberg	MTV Fliegenberg	Gerdi Proell	040/7684244
Fit & Fun (Herbst bis Ostern)	ab 16 Jahre	Donnerstag	20:00 - 21:30	Hanseschule	HSV Stöckte	S. Gebhardt	
FUM (Fitness und Mehr)	Erwachsene	Mittwoch	19:00 - 20:30	Sporthalle Fliegenberg	MTV Fliegenberg	Bianka Clausen-Pormetter	
Workout	Frauen	Montag	20:00 - 21:00	Hanseschule	HSV Stöckte	Irene Turezkiy	
Fitness für Senioren	Senioren	Dienstag	16:30 - 17:30	Hanseschule	HSV Stöckte	Nadine Laudahn	
Fit in den Tag	Frauen	Donnerstag	08:45 - 10:30	Sporthalle Stöckte	HSV Stöckte	S. Dummjahn	
<b>Leichtathletik und Laufen</b>							
Lauftreff (Elbdeich Runners)	Erwachsene	Mittwoch	18:15 - 19:30	nach Absprache	MTV Fliegenberg	Christiane Anspach-Schreiber	0170/9007561
Lauftraining	Erwachsene	Dienstag	18:00 - 19:30	Sportplatz Stöckte	HSV Stöckte	G. Prüsmann	
Lauftraining	Erwachsene	Donnerstag	18:00 - 19:30	Schützengehölz	HSV Stöckte	G. Prüsmann	

Lauftraining	Erwachsene	Sonntag	11:00 - 12:30	Schützengenhölz	HSV Stöckte	G. Prüsmann	
Leichtathletik	Erwachsene	Montag + Donnerstag	17:00 - 20:00	WinArena	HSV Stöckte	W. Oppermann	
Sportabzeichen Ostern-Herbst	Erwachsene	Mittwoch	18:30 - 20:00	Sportplatz Stöckte	HSV Stöckte	B. Wolf	
Sportabzeichen Herbst-Ostern	Erwachsene	Mittwoch	19:00 - 20:00	Sporthalle Stöckte	HSV Stöckte	B. Wolf	
Nordic Walking Treff	Erwachsene	Montag	09:30 - 10:30	Sporthalle Stöckte	HSV Stöckte	J. Krusch	
Nordic Walking Treff	Erwachsene	Montag	abends	Sporthalle Stöckte	HSV Stöckte	M. Heitmann	
<b>Zweikampfsport und Selbstverteidigung</b>							
Judo freies Training / KATA-Fortgeschr.	Erwachsene	Dienstag	19:30 - 21:00	Hanseschule	HSV Stöckte	Koordination Jeromin / Rehmann	
Judo Wettkämpfer / Prüfungsvorbereitung	Erwachsene	Mittwoch	19:00 - 21:00	Hanseschule	HSV Stöckte	nach Absprache	
KI TAI JUTSU	Erwachsene	Mittwoch	18:00 - 19:30	Sporthalle Hoopte	MTV Hoopte	Torsten Stange	0152/04962036
KI TAI JUTSU	Erwachsene	Montag	19:00 - 20:00	Hanseschule	HSV Stöckte	T. Kalisch	
<b>Tanzen (<a href="http://www.tgelbdeich.com">www.tgelbdeich.com</a>)</b>							
Jazzdance for Fun	Erwachsene	Mittwoch	17:30 - 19:00	Sporthalle Fliegenberg	MTV Fliegenberg	Carola Knolle	0170/7943037
Tanzen Leistungsmannschaft	ab ca. 16 Jahre	Dienstag	18:15 - 20:15	Sporthalle Fliegenberg	MTV Fliegenberg	Sina Beecken und Lotta Dittmer	0157/85439653
Tanzen 2. Bundesliga	ab ca. 16 Jahre	Freitag	19:00 - 22:00	Sporthalle Fliegenberg	MTV Fliegenberg	Sina Beecken und Lotta Dittmer	0157/85439653
Techniktraining	Erwachsene	Montag	18:00 - 20:00	Sporthalle Fliegenberg	MTV Fliegenberg	TG Elbdeich	<a href="http://www.tgelbdeich.com">www.tgelbdeich.com</a>
<b>Bogensport</b>							
Bogensport Sommer	Erwachsene	Montag + Donnerstag	18:00 - 20:00	B. Sp. Gelände Gehrdenener Weg	HSV Stöckte	J. Hollmichel / H. Schräer	
Bogensport Winter	Erwachsene	Dienstag	19:30 - 21:30	Hanseschule	HSV Stöckte	J. Hollmichel / H. Schräer	
Bogensport Winter	Erwachsene	Samstag	18:00 - 20:00	Sporthalle Stöckte	HSV Stöckte	J. Hollmichel / H. Schräer	
Bogensport Anfänger	Erwachsene	Sonntag	14:00 - 16:00	Sporthalle Stöckte	HSV Stöckte	J. Hollmichel / H. Schräer	
Bogensport Fortgeschrittene	Erwachsene	Sonntag	16:00 - 17:30	Sporthalle Stöckte	HSV Stöckte	J. Hollmichel / H. Schräer	
<b>Sonstiges</b>							
Kanu-Sport					HSV Stöckte	Olaf Petersen	0160/1549558
Dart	Erwachsene	Freitag	18:00 - open end	Hoopte	MTV Hoopte	Markus Staacke	0179/1212772
Radsport	Erwachsene	Mittwoch	18:00 - open end	Sportplatz Stöckte	HSV Stöckte	S. Hatje / T. Wetzel	
Radsport	Erwachsene	Donnerstag	20:00 - 21:30	Hanseschule	HSV Stöckte	S. Gebhardt	
Wassergymnastik	Erwachsene	Montag	19:00 - 20:00	Hallenbad Insel	HSV Stöckte	C. Kuntze	
Schwimmen	Erwachsene	Dienstag	20:00 - 21:15	Hallenbad Insel	HSV Stöckte	C. Kuntze	
3000 Schritte / Spaziergang	Erwachsene	Freitag	15:00 - 16:30	Fliegenberg	MTV Fliegenberg	Maren Sievers	0151/2535692
Boule	Erwachsene	2. Sonntag im Monat	13:00 - 15:00	Fliegenberg	MTV Fliegenberg	Kurt Schröter	0171/9348299
Boule	Erwachsene	Donnerstag	15:00 - open end	Sportplatz Stöckte	HSV Stöckte	H. Riepenhausen	