

Sportwelt Rahlstedt



Turn- und Sportverein Hohenhorst von 1963 e.V.
Kielkoppelstraße 9 B, 22149 Hamburg

Telefon: 040 672 04 63 / E-Mail: info@tsv-hohenhorst.de
Homepage: www.tsv-hohenhorst.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:
Dienstag und Donnerstag von 09:00 bis 12:00 Uhr
Mittwoch von 15:00 bis 18:30

Vereinsprogramm für Erwachsene

Sportart/Sparte	Tag	Zeiten	Übungsleiter	Ort
Body-Fit-Gymnastik	Mo	17:45 - 18:45	Andrea Asmuß	Potsdamer Str. 6
	Mi	18:00 - 19:00	Erika Schmidt	Hilde Muuß-Halle
Bauch-Beine-Po	Mo	18:00 - 19:00	Susanne Nürnberg	Hilde Muuß-Halle *
	Do	08:45 - 09:30	Susanne Nürnberg	TSV Studio
Beckenbodentraining	Do	17:00 - 18:00	Erika Schmidt	Hilde Muuß-Halle *
Fit ab 50 Plus	Mo	15:00 - 16:00	Andrea Asmuß	Hilde Muuß-Halle *
	Mo	16:00 - 17:00	Andrea Asmuß	Hilde Muuß-Halle *
Fit und Gesund	Mi	09:30 - 10:30	Annegret Köhler	Hilde Muuß-Halle *
Fitness-Work-Out	Mi	19:00 - 20:00	Elke Punzet	Hilde Muuß-Halle *
Ganzkörper-Workout	Do	19:00 - 20:00	Xenia Breiderhoff	Hilde Muuß-Halle
Gymnastik 60Plus	Do	14:45 - 15:45	Elke Punzet	Hilde Muuß-Halle *
Kundalini Yoga ab 13.04.2026	Mo	19:10 - 20:40	Magda Siemers	Potsdamer Str. 6
Rückenfit	So	10:00 - 11:00	Sachar Kuksin	Hilde Muuß-Halle *
Rückenfitness	Mi	11:00 - 12:00	Erika Schmidt	Hilde Muuß-Halle *
Rückengymnastik	Mi	17:00 - 17:45	Elke Punzet	TSV Studio
Pilates	Do	19:15 - 20:00	Melanie Duffeck	TSV Studio
Seniorengymnastik	Di	15:00 - 16:00	Annegret Köhler	Hilde Muuß-Halle *

* Hilde Muuß-Halle, Kielkoppelstr. 9b, 22149 Hamburg

Sportart/Sparte	Tag	Zeiten	Übungsleiter	Ort
Stunde für Runde	Do	18:00 - 19:00	Erika Schmidt	Hilde Muuß-Halle *
Sturzprophylaxe	Mi	12:00 - 12:45	Erika Schmidt	Hilde Muuß-Halle *
Yoga-Gymnastik	Mo	19:00 - 20:00	Susanne Nürnberg	Hilde Muuß-Halle *
	Do	08:00 - 08:45	Susanne Nürnberg	TSV Studio
Paartanzen				
Einst. + Fortgeschr.	Di	18:30 - 20:30	T. Hörmann	Schule/Musikraum
			Bekassinenau 32, 22147 Hamburg	
Karate	Di	18:00 - 20:30	Michael Sladek	Hilde Muuß-Halle *
	Fr	18:00 - 20:00	Michael Sladek	Hilde Muuß-Halle *
Nordic Walking	Do	08:45 - 10:15	Marion Schultze	ab Hilde Muuß-Halle *
Basketball	Di	19:30 - 21:45	Stefan Treu	Brunskamp 17
Handball				
1. Herren (ab Jg. 2006)	Mo	20:00 - 21:30	S. Hänke/K. Becker	Kielkoppelstr. 16d
1. Herren (ab Jg. 2006)	Do	20:00 - 21:30	S. Hänke/K. Becker	Jenfelder Allee 53
1. Damen (ab Jg. 2006)	Mi	19:00 - 20:30	Dennis Stolley	Kielkoppelstr. 16d
1. Damen (ab Jg. 2006)	Do	18:30 - 20:00	Dennis Stolley	Jenfelder Allee 53
Senioren (ab 40 J.)	Do	18:30 - 20:00	-	Jenfelder Allee 53
Prellball	Mi	19:00 - 21:00	Elmar Döring	Potsdamer Str. 6
ab 22.04.2026				
Tischtennis	Di	19:00 - 21:45	Hannsjörg Horneber	Kielkoppelstr. 16a
	Fr	19:00 - 21:45	Hannsjörg Horneber	Kielkoppelstr. 16a
Volleyball	Di	19:00 - 21:00	Vera Stoldt-Lemke	Potsdamer Str. 6

Gesundheitsstudio / Rehabilitationssport

Frau Nürnberg ist in den hervorgehobenen Zeiten unter der
Rufnummer **040 982 343 26** im Gesundheitsstudio persönlich zu erreichen.
Sprechzeiten nur bis 11:00 bzw. 19:00 Uhr

Montag		09:00 - 12:00	17:00 - 20:00	TSV Studio
Dienstag			17:00 - 20:00	TSV Studio
Mittwoch		09:00 - 12:00	17:00 - 20:00	TSV Studio
Donnerstag			18:00 - 19:30	TSV Studio
Freitag		09:00 - 12:00		TSV Studio

Stand: 27. März 2026

* Hilde Muuß-Halle, Kielkoppelstr. 9b, 22149 Hamburg