# Sportwelt Rahlstedt

**Turn- und Sortverein 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 bus 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 und Zumba | Do | 19:00 - 20:00 | Xenia Breiderhoff/ Marina Rößner | Hilde Muuß-Halle * |
| Gymnastik 60Plus | Do | 14:45 - 15:45 | Elke Punzet | Hilde Muuß-Halle * |
| Kundalini Yoga | 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 *** |

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

** **Clubraum**, Kielkoppelstr. 9b, 22149 Hamburg

*** **TSV Studio**, Kielkoppelstr. 9a, 22149 Hamburg

| Sportart/Sparte | Tag | Zeiten | Übungsleiter | Ort |
|---|---|---|---|---|
| **Pilates** | **Do** | **19:15 - 20:00** | **Melanie Duffeck** | **TSV Studio ***** |
| | | | | |
| **Seniorengymnastik** | **Di** | **15:00 - 16:00** | **Annegret Köhler** | **Hilde Muuß-Halle *** |
| **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** | **Clubraum **** |
| | | | | |
| **Line Dance** | **Mi** | **19:00 - 21:00** | **Angelika Ickels** | **Clubraum **** |
| | | | | |
| **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** | **Mo** | **20:00 - 21:30** | **A. Geyhler/B.Bürger** | **Kielkoppelstr. 16d** |
| **1. Herren** | **Do** | **20:00 - 21:30** | **A. Geyhler/B.Bürger** | **Jenfelder Allee 53** |
| **1. Damen** | **Mi** | **19:00 - 20:30** | **Dennis Stolley** | **Kielkoppelstr. 16d** |
| **Senioren (Ü40)** | **Do** | **18:30 - 20:00** | **-** | **Jenfelder Allee 53** |
| | | | | |
| **Prellball** | **Mi** | **19:00 - 21:00** | **Elmar Döring** | **Potsdamer Str. 6** |
| | | | | |
| **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: 26. Oktober 2026***

* **Hilde Muuß-Halle**, Kielkoppelstr. 9b, 22149 Hamburg
** **Clubraum**, Kielkoppelstr. 9b, 22149 Hamburg
*** **TSV Studio**, Kielkoppelstr. 9a, 22149 Hamburg