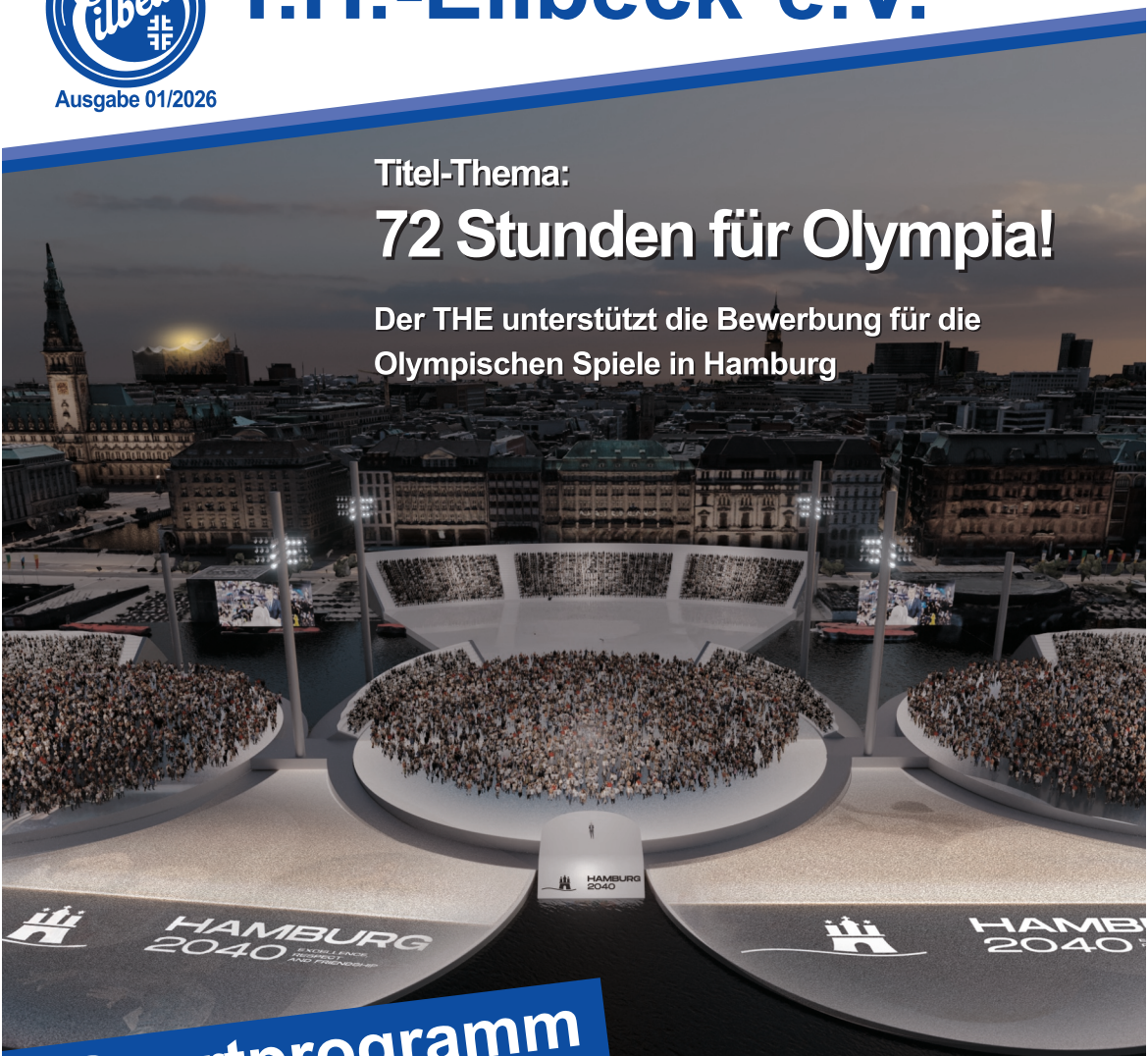
T.H.-Eilbeck e.V.

Ausgabe 01/2026



Titel-Thema:

72 Stunden für Olympia!

Der THE unterstützt die Bewerbung für die Olympischen Spiele in Hamburg

Sportprogramm Frühjahr 2026

inkl. Kursprogramm 2. Quartal 2026

Außerdem:
Einladung JHV | HASPA Lotteriesparen | Beitragsanpassungen | u.v.m.

www.th-eilbeck.de

Aktuelles 2
Titel: "72h für Olympia" 2
Anpassung der Grundbeiträge 4
KIKO Familienberatung Eilbek 5
HASPA-LotterieSparen 6
Einladung JHV 7
Ehrungen 8

Kinder und Jugend 9
Tag der offenen Tür 9
Termine THE-Jugend 10

Sportprogramm 11
Allg. Fitness & Gymnastik 12
Badminton 12
Ballett 13
Basketball 13
Boxen 14
Capoeira 14
Fechten 14
Gesundheitssport 15
Herzsport 15
Orthopädische Gymnastik 15
Ortho. Gymnastik im Wasser 15
Therapiesport 15
Lungensport 15
Handball 16
Judo 17
Karate / TSYR 17
Kendo 18
Kinderturnen 19
Krabbel- und Spielgruppe 19
Eltern-Kind-Turnen 19
Turnen & Spielen für Kinder 19
Leichtathletik 20
Pilates 21
Prellball & Faustball 21
Qi Gong 21
Tischtennis 22
Volleyball 23
Zirkustechniken 23
Übersicht Hallen 24
Kontakte / Ansprechpersonen 25
Mitgliedsbeiträge 27

Kursprogramm 29
Fitness 30
Wellness, Gesundheit & Freizeit 33

Impressum 43

Editorial



Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde des T.H.-Eilbeck,

unser Verein steht niemals still – und in den kommenden Wochen setzen wir gemeinsam ein starkes Zeichen für den Sportstandort Hamburg. Mit unserem geplanten Weltrekordversuch wollen wir nicht nur sportliche Ausdauer beweisen, sondern auch ein klares Signal senden: Der T.H.-Eilbeck steht hinter Hamburgs Olympia Bewerbung und zeigt, wie viel Leidenschaft, Zusammenhalt und Ehrenamt in unserer Stadt stecken. Lasst uns gemeinsam zeigen, was möglich ist, wenn ein Verein an einem Strang zieht.

Neben diesem besonderen Highlight richtet sich der Blick auch auf die Zukunft unseres Vereins. Am 25. März laden wir herzlich zu unserer Jahreshauptversammlung ein. Hier informieren wir transparent über Entwicklungen, blicken auf das vergangene Jahr zurück und stellen die Weichen für kommende Aufgaben. Eure Teilnahme, eure Fragen und eure Ideen sind ausdrücklich erwünscht. Denn ein lebendiger Verein lebt vom Mitmachen.

Ein wichtiges Thema, das uns in diesem Zusammenhang begleitet, ist die anstehende Beitragsanpassung. Transparenz ist uns hierbei besonders wichtig – alle Hintergründe und Details stellen wir im Rahmen der Jahreshauptversammlung vor.

Der T.H.-Eilbeck steht für Gemeinschaft, Engagement und Verantwortung. Ob auf dem Spielfeld, bei großen Aktionen für unsere Stadt oder in wichtigen Vereinsentscheidungen – wir gestalten unseren Weg gemeinsam.

Mit sportlichen Grüßen
Hannes Haselow
Presse- und Werbewart



Aktuelles

Titel-Thema:

72 Stunden für Olympia

72 Stunden Handball.
72 Stunden Sportbegeisterung.
72 Stunden als Plattform für Olympische und Paralympische Spiele in Hamburg.

Die Handball-Abteilung des T.H.-Eilbeck e.V. aus Hamburg will vom 22. bis 25. Mai 2026 den Weltrekord für das längste Handball-Spiel der Welt aufstellen. 72 Stunden soll der Ball nonstop fliegen - und damit die 2001 in den Niederlanden aufgestellte Bestmarke von 70 Stunden übertreffen. Mit seinem Weltrekordversuch setzt der Traditionsverein aus Eilbek ein großes Zeichen für das Engagement des Breitensports in der Stadt und unterstützt Hamburgs Bewerbung um Olympische und Paralympische Spiele.

Über 500 aktive Spieler:innen, über 150 Volunteers und zahlreiche handball- und sportbegeisterte Zuschauer:innen werden beim Weltrekordversuch in der Sporthalle Wandsbek dabei sein. Für den Traditionsverein aus dem Hamburger Osten wird es eins der größten Events in seiner Vereinshistorie.

Unter dem Motto „72 Stunden für Olympia und Paralympics“ wird der Weltrekordversuch zudem der Hamburger Olympia-Projektgruppe in der heißen Schlussphase vor dem Bürgerentscheid eine Plattform bieten. Ebenso wie der Hamburger Sportbund (HSB) und die anderen TopSportVereine aus der Metropolregion Hamburg unterstützt auch der T.H.-Eilbeck die Bewerbung der Sportstadt Hamburg um die Ausrichtung der Olympischen und Paralympischen Sommerspiele.

Das Referendum, bei dem die Hamburger:innen über die Olympia-Bewerbung ihrer Stadt abstimmen, findet am am 31. Mai 2026 - und damit genau sechs Tage nach dem Weltrekordversuch - statt. „Als absolute Sportfans stehen wir persönlich hinter der Bewerbung, kennen aber natürlich auch die kritischen Stimmen“, erklärt Phil Gelhard aus dem Orga-Team. „Mit unserem Weltrekordversuch wollen wir so kurz vor der Abstimmung einen Rahmen schaffen, in dem die Hamburger:innen konstruktiv über die Vision Olympia diskutieren können.“

Im November 2025 startete unter dem Leitmotiv „Deine Stadt – Deine Stimme – Deine Spiele“ eine breite Beteiligungsoffensive, seit Dezember



stehen die Weiterentwicklung des Bewerbungskonzepts Hamburg+ sowie Kommunikation und Information rund um die Olympiabewerbung Hamburgs im Mittelpunkt. Am 31. Mai 2026 entscheiden die Hamburger:innen in einem Referendum, ob die Stadt offiziell ins internationale Bewerbungsverfahren eintritt. Die Briefwahl wird bereits ab Ende April 2026 möglich sein.

Ebenso mit Gelhard freut sich in Julia Nikoleit auch ein weiteres Mitglied aus dem Orga-Team des Weltrekordversuchs über die Kooperation mit der Hamburger Olympia-Projektgruppe. Die Hamburger Sportjournalistin berichtete aus Tokio und Paris von den letzten beiden Olympischen Handball-Turnieren.

„Olympische Spiele versprühen eine ganz eigene Magie, wie wir sie gerade erst in Paris erlebt haben. Diese Begeisterung und unglaubliche Atmosphäre in unserer Heimatstadt zu spüren, wäre einfach



fantastisch“, sagt sie. „Als die Frage aufkam, ob wir unseren Weltrekordversuch mit der Hamburger Olympia-Bewerbung verknüpfen wollen, mussten wir nicht lange überlegen – gerade weil Olympia im Handball einen so immensen Stellenwert hat.“

In Abstimmung mit dem Vereinsvorstand entschieden sich Gelhard, Nikoleit und ihre Mitstreiter:innen daher, das Motto „72 Stunden für Olympia und Paralympics“ ins Leben zu rufen. „Wir engagieren uns ehrenamtlich in unserem Verein, weil wir an die Kraft des Sports glauben. Sport ist nicht nur Bewegung und Spaß, Sport ist Freundschaft, Gemeinschaft und Leidenschaft“, erklären sie unisono. „Mit unserem Weltrekordversuch wollen wir ein Handballfest kreieren, an das sich gerade die Kinder und Jugendlichen in drei, fünf oder sieben Jahren noch erinnern. Und wenn wir zudem einen kleinen Beitrag leisten können, dass die Olympia-Bewerbung unserer Heimatstadt noch einmal Aufmerksamkeit bekommt, freut uns das umso mehr.“

Steffen Rülke, der Hamburgs Bewerbung um Olympische und Paralympische Spiele



leitet, freut sich über den Weltrekord-Versuch des T.H.-Eilbek: „Mit über 29 Millionen Mitgliedschaften sind die Sportvereine die größte Bürgerbewegung Deutschlands. Sie bringen Menschen aller Schichten, Altersklassen und Herkunft für Gesundheit, Sport und Gemeinschaft zusammen und leisten damit einen unermesslichen Beitrag für die Gesellschaft. Ohne die vielen engagierten Ehrenamtlichen sowie Sportlerinnen und Sportler wäre das nicht möglich. Der T.H. Eilbeck zeigt dies mit seiner Arbeit und seiner Aktion eindrucksvoll und vermittelt die Werte, für die auch die Olympischen und Paralympischen Spiele stehen: Respekt, Vielfalt, Zusammenhalt und Teamgeist. Mit diesem Geist wollen wir gemeinsam die Olympischen und Paralympischen Spiele nach Hamburg holen.“

Der Weltrekordversuch für das längste Handball-Spiel der Welt findet vom 22. bis 25. Mai 2026 in der Sporthalle Wandsbek (Rüterstraße 75, 22041 Hamburg) statt.

Ausrichter ist der T.H.-Eilbeck. Neben den Handballer:innen des Hamburger Traditionsvereins und den Athlet:innen von Freiwurf Hamburg können auch Gäste aus anderen Vereinen teilnehmen. Die Anmeldung startet am 11. Februar 2026 - genau 100 Tage vor dem Anwurf - und wird ausschließlich online möglich sein. Alle Informationen gibt es unter https://weltrekord-theilbeck.de

Anpassung der Grundbeiträge beim THE

Der T.H.-Eilbeck wird zum **01. April 2026** seine Grundbeiträge in moderatem Umfang anpassen und zugleich die Beitragsstruktur vereinfachen. Künftig gilt ein einheitlicher Grundbeitrag pro Person. Für **Kinder und Jugendliche beträgt dieser 15,- €** monatlich, für **Erwachsene 20,- €**. Damit erhöht sich der bisherige Beitrag für Kinder um 1,- € und für Erwachsene um -,50 €.

Diese Entscheidung ist wohlüberlegt. Die wirtschaftliche Lage unseres Vereins ist stabil und erlaubt es uns, die Anpassung bewusst maßvoll vorzunehmen. Gleichwohl steigen die laufenden Kosten in vielen Bereichen kontinuierlich. Um Planungssicherheit zu gewährleisten und unsere Angebote langfristig abzusichern, ist eine behutsame Weiterentwicklung der Beiträge sinnvoll.

Mit der neuen Struktur schaffen wir mehr Transparenz und Klarheit. Unterschiedliche Modelle entfallen; stattdessen gilt ein nachvollziehbares System mit einem Grundbeitrag je Mitglied. Familien mit Kindern sowie Geschwisterkinder erhalten eine Ermäßigung von 20 Prozent auf die Grundbeiträge. Gleiches gilt für ermäßigte Erwachsene, etwa Schülerinnen und Schüler, Auszubildende oder Studierende bis zum 30. Lebensjahr. Damit stellen wir sicher, dass Sport im T.H.-Eilbeck auch künftig bezahlbar bleibt.

Für Mitglieder, die bis zum 31. März 2026 eintreten, gilt ein Bestandsschutz. Bestehende Familienkonstellationen werden durch die Umstellung nicht zusätzlich belastet. Uns ist wichtig, Vertrauen zu bewahren und Verlässlichkeit zu gewährleisten.

Anpassung der Zusatzbeiträge

Bereits zum 01. Januar 2026 wurden die Zusatzbeiträge in der Abteilung Boxen angepasst. Hintergrund sind gestiegene Kosten sowie der Anspruch, das sportliche Niveau und die Qualität des Angebots dauerhaft zu sichern.

Auch in der Abteilung Judo wird der Zusatzbeitrag um 2,- € erhöht. Diese Entscheidung ist mit einer klaren strategischen Ausrichtung verbunden: Wir investieren gezielt in Professionalität und Kontinuität, indem wir eine hauptamtliche Struktur mit fest angestellten Trainern etablieren. Damit schaffen wir verlässliche Rahmenbedingungen, stärken die Trainingsqualität nachhaltig und setzen insbesondere im Kinder- und Jugendbereich ein deutliches Zeichen für Qualität und Entwicklung.

Mit diesen Anpassungen verfolgt der T.H.-Eilbeck einen klaren Kurs: solide wirtschaften, transparent handeln und die sportliche Entwicklung des Vereins langfristig sichern.

Endlich Volljährig!

Alle Mitglieder, die volljährig werden, müssen ab dem Folgemonat auch den entsprechenden Beitrag für Erwachsene zahlen. Sofern wir rechtzeitig vor Ihrer Volljährigkeit eine Bescheinigung über eine Ausbildung / einen Schulbesuch / ein Studium etc. erhalten, können wir natürlich den ermäßigten Beitrag berechnen.
In Ihrem eigenen Interesse sollten Sie entsprechende Bescheinigungen rechtzeitig und wiederkehrend einreichen. Eine rückwirkende Erstattung von Beiträgen bei verspäteter Abgabe erfolgt nicht.

KIKO Familienberatung Eilbek



Die KiKo Familienberatung Eilbek ist ein Kita-Kooperationsprojekt von Kinderwelt Hamburg gGmbH und Nordlicht e.V. und richtet sich vor allem an alle Eilbeker/innen mit Kindern im Alter von 0-16 Jahre.

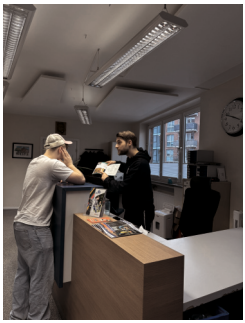
Sie bietet bei Fragen rund um die kleinen und großen Sorgen im Umgang mit Kindern ein offenes Beratungsangebot (Di. 14-17 Uhr und Do. 8-11 Uhr) im Familienzentrum Eilbeker Weg 1 und (Do. 15-17 Uhr) in der Ritterstraße 7 - im Kindergarten hinter der Turnhalle - an.
Weitere Angebote: Elternkurse zu unterschiedlichen Themen sowie ein Familienfrühstück jeden Dienstag vom 10-12 Uhr im Familinezentrum.

Haben Sie Fragen oder möchten Sie einen persönlichen Termin vereinbaren wenden Sie sich gern an:

Lars Wiemer	oder	Andrea Nikoleit
0157 / 309 864 90		0176 / 705 560 12

Haspa LotterieSparen 2025

Im Dezember 2025 waren wir wieder in die Haspa Filiale Schloßstraße zur Entgegennahme einer Zuwendung aus dem Zweckertrags Haspa LotterieSparen eingeladen. Neben einer zuverlässigen



Partnerschaft in allen finanziellen Fragen unterstützt die Haspa seit Jahrzehnten Projekte aus den Bereichen Bildung, Soziales, Kunst, Musik und Sport hunderte gemeinnützige Einrichtungen und der THE wurde letztes Jahr mal wieder bedacht.

In 2025 erhielten wir einen Zuschuss von 1000 € für (Akustik-) Deckensegel in Geschäftsstelle und Büros. Diese sorgen für eine „gedämpfte“ Kommunikation, was nicht nur im Sinne unserer Mitarbeiter/innen sondern auch der Mitglieder ist. Bei zeitgleicher Beratung an verschiedenen Servicepoints sind leiser geführte Gespräche nicht nur der Wahrung der Privatsphäre zuträglich, sondern bedeuten auch reduzierte körperliche, Belastung.

Wir bedanken uns bei der Haspa für diese erneute, großzügige Unterstützung und möchten auch gleichzeitig dafür werben, am Haspa LotterieSparen:-Sparen, gewinnen und gemeinnützige Vereine fördern, teilzunehmen. Informationen und Teilnahmescheine sowohl zum Sparen als auch zur Unterstützung sozialer Projekte erhalten Sie bei uns in der Geschäftsstelle und in jeder Haspa Filiale. Von den 5 € für die Spar-Lose gehen 4 € direkt auf das Sparkonto, 75 Cent fließen in eine Verlosung mit Geldpreisen bis zu 30.000 € und mit 25 Cent werden gemeinnützige Einrichtungen in Hamburg gefördert.

Jedes Jahr schüttet das Haspa LotterieSparen rund 2,4 Mio Euro für gemeinnützige Einrichtungen in Hamburg aus. Mehr als 90.000 Hamburger/innen nehmen jeden Monat am Haspa LotterieSparen teil. Diese besondere Kombination aus regelmäßigem Sparen, Lotterie und der Förderung gemeinnütziger Einrichtungen hat in Hamburg eine lange Tradition. Die Lose gibt es bereits seit 1952.

haspa.de/lotteriesparen



Einladung zur Jahreshauptversammlung

Am Mittwoch, 25. März 2026 um 19:30 Uhr

im Festraum (Rit5) der Ernst-Moritz-Arndt-Halle

Tagesordnungspunkte:

1. Begrüßung, Berichte
2. Ehrungen
3. Prävention vor sexualisierter Gewalt im Sport (PSG)
   Die PSG-Beauftragen des THE stellen sich vor und berichten zum Thema
4. Feststellung des Jahresabschlusses
   Kassenabrechnung für das Haushaltsjahr 2025
5. Bericht der Kassenprüfer*innen
6. Entlastung des Vorstands
7. Haushaltsvorschlag für das Jahr 2026
8. Wahlen
   gem. Satzung stehen folgende GA-Mitglieder zur Wahl an:
   1. Vorsitzende*r
   2. stellv. Vorsitzende*r
   2. Kassenwart*in
   Presse- und Werbewart*in
   2. Beisitzer*in
   Sprecher des Hallenausschuss

   sowie Warte für die Abteilungen:
   Kinderturnen
   Leichtathletik
   Judo
   Turnen und Freizeit
   Gesundheit
   Zirkustechnik
   Basketball
   Taiji (und Qi Gong)
   und ein*e Rechnungsprüfer*in
9. Anträge
   Anträge an die Hauptversammlung sind mindestens 14 Tage vorher schriftlich über die Geschäftsstelle beim Vorstand einzureichen.
10. Sonstiges
    Eingeladen sind alle Mitglieder, stimmberechtigt jedoch nur Mitglieder über 18 Jahre, die länger als 6 Monate Mitglied im Verein sind.

Der Haushaltsvorschlag für das Jahr 2026 ist ab März in der Geschäftsstelle erhältlich.

Der Vorstand
Februar 2026

Christoph Ende
1. Vorsitzender

Ehrungen 2025

Nachstehende Mitglieder sind in diesem Jahr unserem Verein zehn Jahre treu gewesen. Zu diesem kleinen Jubiläum gratulieren wir.

Auf Anfrage kümmern wir uns in der Geschäftsstelle gerne um eine Urkunde und eine Vereinsnadel.

Für die Jubilare, die Urkunde und Nadel nicht bei uns abholen können, schicken wir beides bei Bekanntgabe natürlich gerne zu.

Daniel Autzen
Kai Behrens
Jakub Blohm
Lutz Boeck
Selma Böhm
Karsten Boldt
Lasse Borchardt
Birgit Colpe
Stine Constantin
Jorik Courtel
Emil Dorendorf
Robert Felke
Waltraud Garske
Stefan Göbel
Jakob Gronemann
Linn Gurski
Marco Hamester
Beate Herrmann
Vladyslav Hitlin
Lasse Holzhütter
Samuel Houillon
Annemargret Huzelmann
Julius Jacobsen
Felix Jehnichen
Anna Jung
Dorian Klüß
Suzanne Kops
Ines Lange
Timo Lukannek
Gerd Lütjohann
Nikita Novicov
Anne-Katrin Paetz
Adele Patzelt
Carl Sämisch
Renate Scheunemann
Björn Schley
Sascha Schlicker
Henrik Schulz
Milos Slovic
Karen Struve
Anngret Szonn
Meike von Gottberg
Karin Welschen
David Wenk
Lara Wesche
Thomas Witt
Christine Wulf
Nathalie Wulf

25 Jahre

Bernhard Becker
Brigitte Bölter
Henrik Brünjes
Niklas Dorendorf
Alexander Häcker
Michael Kosler
Ute Lampe
Lawrine Lartey
Ilka Mletschkowski
Robin Pfingsttag
Jörg Plaß
Hermann Schener
Tjark Sickmöller
Elke Timm
Nadja Tyzuk

40 Jahre

Tanja Gabsch
Claudia Gillmeister
Felicitas Hausner
Michael Mehler
Kirsten Müller-Rathjen
Karin Schwägermann
Jens Tiedemann
Birgit Zechow

50 Jahre

Bettina Lang
Karsten Reinecke

60 Jahre

Rudolf Schuster
Torsten Sickmöller
Klaus Toaspern

70 Jahre

Michel Englert
Bernhard Stilke

75 Jahre

Christa Matthies



Kinder- und Jugendnews

Tag der offenen Tür beim T.H.-Eilbeck
29. März 2026

Tag der offenen Tür beim T.H.-Eilbeck mit Kinder-Olympiade

Am Sonntag, den 29.03.2026, lädt der T.H.-Eilbeck von 14 bis 17 Uhr herzlich zum Tag der offenen Tür in die Halle, Ritterstraße 9, ein. Alle Mitglieder, Familien, Freunde und Interessierte sind willkommen, unseren Verein und seine vielfältigen Angebote kennenzulernen.

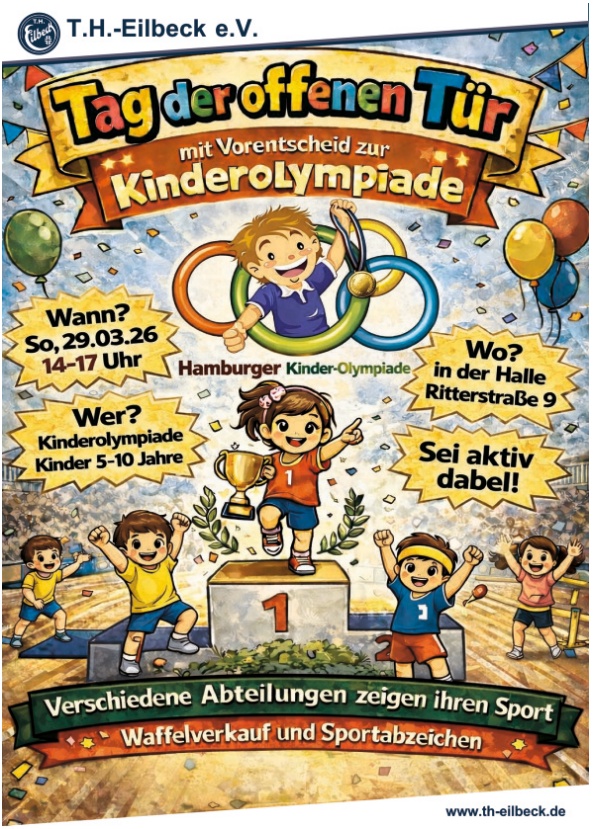
Ein besonderes Highlight ist der Vorentscheid zur 20. Kinder-Olympiade für Kinder im Alter von 5 bis 10 Jahren. Hier können sich die jungen Teilnehmerinnen und Teilnehmer spielerisch in verschiedenen sportlichen Disziplinen ausprobieren, Punkte sammeln und vor allem Spaß an Bewegung erleben.

Darüber hinaus präsentieren verschiedene Abteilungen des Vereins ihre Sportarten und geben Einblicke in Training, Abläufe und Mitmachmöglichkeiten. So haben Besucherinnen und Besucher die Gelegenheit, neue Sportarten zu entdecken und direkt auszuprobieren.

.

Wir freuen uns auf einen sportlichen, bunten Nachmittag mit vielen Gästen und laden alle herzlich ein, dabei zu sein und aktiv mitzumachen!

Euer Jugendausschuss



Termine 2026

So. 29.03.2026	14-17 Uhr	**Tag der offenen Tür**	Ritterstraße 9
So. 05.04.2026	11:00 Uhr	**Ostereiersuche**	Außengelände der Schule Richardstraße
So. 05.07.2026	11:00 Uhr	**THE-Sommerfest**	Ritterstraße 9
So. 15.10.2026	11:00 Uhr	**Laternelaufen**	Ritterstraße 9
Sa. 05.12.2026	11:00 Uhr 14:30 Uhr 17:30 Uhr	**THEater wmp** **Weihnachtsmärchen**	Ritterstraße 9
So. 06.12.2026	11:00 Uhr 14:30 Uhr 17:30 Uhr	**THEater wmp** **Weihnachtsmärchen**	Ritterstraße 9

weitere Infos erhaltet ihr im Internet unter:
jugend.th-eilbeck.de



Sportprogramm

Das T.H.-Eilbeck Team steht Tag für Tag bereit und erfüllt die Ansprüche unserer Mitglieder. Eine ausführliche Beratung zu unserem Programm erhalten Sie telefonisch und persönlich während unserer Öffnungszeiten in der Geschäftsstelle. Für nähere Auskünfte zu den Sportangeboten stehen außerdem die jeweiligen Abteilungsleiter/innen und Übungsleiter/innen unter den angegebenen Telefonnummern oder direkt während der Veranstaltungen zur Verfügung. Das beste Beurteilungskriterium ist jedoch eine Probestunde bei den einzelnen Veranstaltungen unseres fortlaufenden Gesamtprogramms. Kostenlos natürlich!



Am Ende dieses Gesamtprogramms (ab Seite 27) können Sie alle finanziellen Einzelheiten (Aufnahmegebühren, Beitragsordnung, Zusatzbeiträge) nachlesen. Auf Seite 24 finden Sie die Erklärungen zu den Kürzeln der Veranstaltungsorte (Halle) bei den einzelnen Sportangeboten.
Wir bieten Ihnen:

1. Das fortlaufende Gesamtprogramm, welches Sie über eine Vereinsmitgliedschaft wahrnehmen können. Ab Seite 12
2. Das Kursprogramm mit Zusatzangeboten, für Gäste und Mitglieder gegen eine Kursgebühr (für Mitglieder meist stark reduziert). Ab Seite 29

Allg. Fitness und Gymnastik

Unser Fitness- und Gymnastikprogramm ist für alle Altersgruppen und Fitnesslevels geeignet und steht jedem aktiven Mitglied offen.

Unsere Fitnessangebote bieten eine umfassende Möglichkeit, die körperliche Fitness und Ausdauer zu steigern und sich vollständig auszupowern. Die Einheiten umfassen Muskelaufbau-, Ausdauertraining, Stretching und Relaxing.

In unseren Gymnastikgruppen bieten wir, neben der Möglichkeit die persönliche Fitness zu erhalten und zu pflegen, zudem die Chance auf entspannendes Erlebnis in geselliger Runde.

Name des Trainings	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleitung
Bodyfit Gym	Montag	10:00 - 11:00	Rit1	Ava Nitsche
Complete Body Workout	Montag	18:00 - 18:55	Rit1	Michèl Koock
Power Workout	Montag	19:00 - 19:55	Rit2	Michèl Koock
Tänze der Welt (Folklore)	Dienstag	10:15 - 11:45	Rit6	Ingrid Abraham
Bauch, Beine, Rücken, Po	Dienstag	18:00 - 18:55	Rit1	Sabine Schoenwetter
Rückengymnastik	Dienstag	18:00 - 18:55	ATw	Michèl Koock
Bodyfit Gym	Mittwoch	10:00 - 11:00	Rit1	Ava Nitsche
Functional Training	Mittwoch	19:00 - 19:55	Rit2	Michèl Koock
Body Workout	Mittwoch	20:00 - 20:55	Rit2	Steffi Diercks
Ausgleichsgymnastik	Donnerstag	10:00 - 11:00	Rit1	Charlotta Cumming
Ballspiele: Schwerp. Fußball	Donnerstag	19:30 - 21:30	HaK	Sven Hansmann

Badminton

Beim Badminton sind vor allem flinke Füße und Schnelligkeit gefordert. In der Hobbygruppe bietet sich außerdem für jedes Mitglied über 16 Jahre die Möglichkeit, seine Fähigkeiten zu entdecken. Voraussetzung ist: Spaß am Spiel.

Name des Trainings	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleitung
Hobbygruppe	Montag	18:00 - 20:00	Eul	Neelis Rüter
Hobbygruppe	Montag	20:00 - 21:45	Eul	Anja Nevermann
Hobbygruppe	Dienstag	19:00 - 20:45	ATw	Michèl Koock
Hobbygruppe	Donnerstag	18:00 - 19:45	Eul	Andreas Wiesner
Hobbygruppe	Donnerstag	19:45 - 21:30	Eul	Reimer Böder

TOPSPORT VEREINE
Metropolregion Hamburg

Ballett

Bei den Anfängern geht es in erster Linie um das spielerische Heranführen an die Musik (Klatschen und Springen) und die Entwicklung von Körpergefühl. Die Fortgeschrittenen intensivieren die Arbeit an der Ballettstange und das selbstständige Tanzen (Improvisation).

Name des Trainings	Tag	Uhrzeit	Halle	Trainingsleitung	Alter
Kindertanz / Ballett[1]	Montag	16:00 - 16:45	Rit6	Joy Lena Grulke	4 - 5
Kindertanz / Ballett[1]	Montag	17:00 - 17:55	Rit6	Joy Lena Grulke	6 - 8
Kindertanz / Ballett	Dienstag	15:30 - 16:15	Rit5	Sarah Schneider	3 - 5
Ballett (F1)	Dienstag	16:30 - 17:25	Rit6	Sarah Schneider	6 - 8
Ballett (F1)	Dienstag	17:30 - 18:25	Rit6	Sarah Schneider	ab 9 J.
Ballett (F1)[1]	Donnerstag	17:00 - 17:55	Rit6	Joy Lena Grulke	6 - 8
Ballett (F2)[1]	Donnerstag	18:00 - 18:55	Rit6	Joy Lena Grulke	ab 9 J.
Kindertanz / Ballett	Freitag	16:00 - 16:45	Rit5	Sarah Schneider	3 - 5
Ballett	Freitag	17:00 - 17:55	Rit6	Sarah Schneider	6 - 8
Ballett (Ergänzungstr.)	Freitag	18:00 - 18:55	Rit6	Sarah Schneider	ab 9 J.

Probestunde: *Wir bitten um Verständnis, dass wir ein Probetraining nur nach Rücksprache anbieten. Bitte schreibt uns eine E-Mail mit eurem Namen, Geburtsdatum, und einer Kontaktmöglichkeit (Telefonnummer) an ballett@th-eilbeck.de. [1])Hier sind keine Neuaufnahmen möglich und die Warteliste bis Juli 2026 geschlossen.*

Basketball

Basketball ist eine der beliebtesten Ballsportarten der Welt. In unseren Jugend-Gruppen trainiert ihr mit Gleichaltrigen die erforderlichen Grundtechniken, wie richtiges Fangen, Werfen, Dribbeln, Schießen und Passen.

Name des Trainings	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleitung	Alter
Mädchen U15 (keine Punktsp.)	Montag	17:00 - 18:30	Rei	Jan Schuster	12 - 15
mixed U15 (keine Punktspiele)	Montag	19:00 - 20:30	Rei	Jan Schuster	12 - 15

Ihr wollt mit uns trainieren und spielen? Kein Problem. Schaut einfach mal zu einem Probetraining vorbei. Für Rückfragen wendet euch gern an unser Trainerteam unter basketball@th-eilbeck.de

Boxen

Der Begriff "Boxen" kommt vom engl. Wort „to box“ (mit der Hand schlagen). Ein modernes Boxtraining beansprucht alle Muskeln des Körpers und fördert neben der Kondition auch die Reaktionsschnelligkeit und die Konzentration. Trainiert werden ganze Körperbewegungen, Kraft und Beweglichkeit sowie psychische Eigenschaften wie Mut und Durchhaltevermögen.

Name des Trainings	Tag	Uhrzeit	Halle	Trainingsleitung	Alter
Wettkampftraining	Dienstag	16:30 - 18:00	Rit5	Boy Becher	10 - 15
Wettkampftraining	Dienstag	18:00 - 20:00	Rit5	André Walther	ab 15 J.
Box-Workout *(keine Wettk.)*	Dienstag	20:00 - 21:30	Rit5	Leyla Horn	ab 16 J.

Fortsetzung Boxen

Name des Trainings	Tag	Uhrzeit	Halle	Trainingsleitung	Alter
Box-Workout *(keine Wettk.)*	Mittwoch	20:00 - 21:30	Rit5	Leyla Horn	ab 15 J.
Wettkampftraining	Donnerstag	16:00 - 17:30	Rit5	Enrico Nische	10 - 15
Wettkampftraining	Donnerstag	16:15 - 17:30	Hol	Boy Becher	10 - 15
Wettkampftraining	Donnerstag	17:30 - 19:00	Hol	André Walther	ab 15 J.
Freizeitboxen	Donnerstag	19:00 - 20:30	Hol	André Walther	ab 15 J.

Capoeira

Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst, die heute vor allem in spielerischer Wettkampfform ausgeübt wird. Capoeira enthält nicht nur kämpferische Elemente, sondern auch sehr viel Akrobatik und Spielerei. Capoeira ist unabhängig von Geschlecht und Alter zu betreiben. Es ist die Freude, sich zu bewegen, die Freude seinen Körper kennenzulernen und zu beherrschen.

Name des Trainings	Tag	Uhrzeit	Halle	Trainingsleitung	Alter
Erwachsene (Basistraining)	Dienstag	19:30 - 21:00	Rit3	Professor F. Nacho	ab 16 J.
Kinder (Anfänger)	Mittwoch	17:30 - 18:30	ATw	Professor F. Nacho, Maré	7 - 11
Kinder (Fortgeschrittene)	Mittwoch	18:30 - 20:00	ATw	Professor F. Nacho	7 - 16
Erwachsene (Xara)	Donnerstag	19:00 - 21:00	Rit3	Professor F. Nacho	ab 16 J.
Erwachsene (Xara)	Donnerstag	20:00 - 22:00	Rit3	Contra Mestre Soldado	ab 16 J.
Erwachsene (Xara)	Samstag	11:00 - 13:00	Rit2	Contra Mestre Soldado	ab 16 J.
Kinder (Anfänger)	Samstag	13:00 - 14:00	Rit3	Professor F. Nacho, Maré	7 - 11
Kinder (Fortgeschrittene)	Samstag	14:00 - 15:15	Rit3	Professor F. Nacho	7 - 16

Fechten

Schnelligkeit und Konzentration, Beweglichkeit und Präzision, Kampf und Eleganz. Modernes Sportfechten ist eine vielseitige und faszinierende Sportart für Jung und Alt.

Name des Trainings	Tag	Uhrzeit	Halle	Trainingsleitung	Alter
Fechten (Kinder)	Montag	18:30 - 19:30	Rit2/1	Carsten Offermann	9 - 13
Fechten (Jugend & Erw.)	Montag	19:00 - 21:30	Rit1	Lars Hagge	ab 14 J.
Fechten (Zwerge)*	Mittwoch	17:00 - 18:00	Rit1	Lina Drews	6 - 8
Fechten (Kinder)	Mittwoch	17:30 - 19:15	Rit1	Carsten Offermann	9 - 13
Fechten (Jugend & Erw.)	Mittwoch	19:30 - 21:30	Rit1	Lars Hagge	ab 14 J.
Fechten (Jugend & Erw.)	Donnerstag	19:30 - 21:30	Rit1	Lars Hagge	ab 14 J.
Schwertkampf - Hist. Fechten	Donnerstag	20:00 - 22:00	ATw	Christian Stawicki	ab 18 J.
Einzeltraining *nur nach Absprache*	Sonntag	10:00 - 13:00	Rit2	Lars Hagge	

Gesundheitssport

Im Rahmen des Gesundheitssportes bieten wir ein fortdauerndes Bewegungsprogramm an. Dieses orientiert sich an den anatomischen und physiologischen Bedingungen des Organismus und soll der Erhaltung, Verbesserung oder Wiederherstellung der Gesundheit dienen.
Unsere Gesundheitssportgruppen dienen in besonderem Maße auch der Krankheitsnachsorge (Rehabilitation) und werden in der Regel durch die Krankenkasse bezuschusst. Bitte fragen Sie hierzu auch Ihre Krankenkasse.

Herzsport

Name des Trainings	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleitung
Trainingsgruppe	Mittwoch	18:00 - 19:00	Rit2	Dr. A. Kruppa, Gaby Schwarz
Trainingsgruppe (Spiele)	Mittwoch	19:15 - 20:15	Sce	Dr. A. Kruppa, Gaby Schwarz
Übungsgruppe	Freitag	13:00 - 14:00	Rit1	Dr. A. Kruppa, K. Hönigschmid

Orthopädische Gymnastik

Name des Trainings	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleitung
Orthopädische Gymnastik	Dienstag	20:00 - 20:55	Rit6	Bentje Jürgens
Orthopädische Gymnastik	Donnerstag	11:00 - 11:55	Rit1	Carlotta Cumming
Orthopädische Gymnastik	Freitag	11:00 - 11:55	Rit1	G. Schwarz / S. van Dijk

Orthopädischer Reha-Sport im Wasser

Name des Trainings	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleitung
Orthop. Gym. im Wasser	Mittwoch	18:55 - 19:40	ASh	Hannes Haselow
Orthop. Gym. im Wasser	Mittwoch	19:35 - 20:20	ASh	Hannes Haselow
Orthop. Gym. im Wasser	Mittwoch	20:15 - 21:00	ASh	Hannes Haselow

Therapiesport

Name des Trainings	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleitung
Therapiesport	Dienstag	11:00 - 11:55	Rit1	Dr. A. Kruppa, K. Hönigschmid
Therapiesport	Freitag	12:00 - 12:55	Rit1	Dr. A. Kruppa, K. Hönigschmid

Lungensport

Name des Trainings	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleitung
Lungensport	Montag	11:00 - 11:55	Rit1	Kerstin Hönigschmid
Lungensport	Montag	12:00 - 12:55	Rit1	Kerstin Hönigschmid
Lungensport	Dienstag	12:00 - 12:55	Rit1	Dr. A. Kruppa, K. Hönigschmid
Lungensport	Dienstag	13:00 - 13:55	Rit2	K. Hönigschmid

Sie haben eine Verordnung zum Rehasport und möchten einen Termin für ein Aufnahmegespräch vereinbaren, dann wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftstelle unter 040 20 37 04. Die Aufnahmegespräche finden nach vorheriger Absprache und Terminvergabe in der Regel dienstags zwischen 11 und 13 Uhr und freitags zwischen 12 und 14 Uhr statt).

Handball

Handball zählt zu einer der bekanntesten Mannschaftssportarten der Welt und gehört bei uns im Verein schon lange zu den erfolgreichsten Wettkampfsportarten.

Name des Trainings	Tag	Uhrzeit	Halle	Trainingsleitung
Mini-Minis (m/w Jhg.19/20)	Montag	15:30- 16:30	Rit4	Martin Kleine
mnl. Minis (Jhg. 17/18)	Montag	16:30 - 17:30	Rit4	Martin Kleine
mnl. E-Jugend 1+2 (Jhg. 15/16)	Montag	16:00 - 17:30	Rit4	J. Kakalick / S. Voreiter
wbl. C-Jugend 1+2 (Jhg.11/12)	Montag	17:30 - 19:00	Rit4	Alina Bokowski
mnl. A-Jugend 1+2 (Jhg.07/08)	Montag	17:30 - 19:00	Rit4	Jonas Fahl
2.Damen	Montag	19:00 - 20:30	Rit4	Konrad Czajkowski
3. Damen	Montag	19:00 - 20:30	Shd	Schadt / Jacobsen
4. Damen	Montag	19:00 - 20:30	Shd	Hannes Haselow
5. Herren / 6. Herren	Montag	20:30 - 22:00	Shd	Haselow / Pegelow
1. Damen	Montag	19:30 - 21:00	Rit4	Alexander Zschiesche
1. Herren	Montag	21:00 - 22:30	Rit4	Felix Mehrkens
wbl. Minis (Jhg. 17/18)+wbl. E	Dienstag	16:00 - 17:30	Rit4	Nikoleit / Kienemann / Otte
mnl. D-Jugend 1+2(Jhg. 13/14)	Dienstag	16:00 - 17:30	Rit4	Mats Warncke
wbl. D-Jugend 1+2 (Jhg. 13/14)	Dienstag	17:30 - 19:00	Rit4	J.Nikoleit / P. Gelhard
mnl. C-Jugend 2 (Jhg. 11/12)	Dienstag	17:30 - 19:00	Rit4	Kienemann / Charlet
mnl. B-Jugend (Jhg. 09/10)	Dienstag	19:00 - 20:30	Rit4	Tim Kohrs
4. Herren	Dienstag	19:00 - 20:30	Rit4	Felix Wilm
2. Herren / 3. Herren	Dienstag	20:30 - 22:00	Rit4	Pohlmann / Restorff
mnl. D-Jugend 2 (Jhg. 13/14)	Mittwoch	16:00 - 17:30	Rit4	Mats Warncke
wbl. E-Jugend 1+2 (Jhg. 15/16)	Mittwoch	16:00 - 17:30	Rit4	Carlotta Kienemann
mnl. C-Jugend 1 (Jhg. 11/12)	Mittwoch	17:30 - 19:00	Rit4	Torben Söhl
mnl. D-Jugend 1 (Jhg. 13/14)	Mittwoch	17:30 - 19:00	Rit4	Mats Warncke
wbl. B-Jugend (Koop HGHB)	Mittwoch	17:00 - 18:30	Shd	Steffen Minga
2. Damen / 3. Damen	Mittwoch	19:00 - 20:30	Rit4	Czajkowski / Schadt
1. Damen / 6. Herren	Mittwoch	20:30 - 22:00	Rit4	Zschiesche / Pegelow
mnl. E-Jug. 1+2 (Jhg. 15/16)	Donnerstag	16:00 - 17:30	Rit4	J. Kakalick / S. Voreiter
mnl. C-Jugend 1 (Jhg. 11/12)	Donnerstag	17:30 - 19:00	Rit4	Torben Söhl
mnl. C-Jugend 2 (Jhg. 11/12)	Donnerstag	17:30 - 19:00	Rit4	Kienemann / Charlet
mnl. A-Jugend (Jhg. 07/08)	Donnerstag	18:30 - 20:00	Shd	Jonas Fahl
4. Herren	Donnerstag	18:30 - 20:00	Shd	Felix Wilm
5. Herren	Donnerstag	19:00 - 20:30	Rit4	Hannes Haselow
3. Herren	Donnerstag	19:00 - 20:30	Rit4	Joachim Restorff
1. Herren / 2. Herren	Donnerstag	20:30 - 22:00	Rit4	Mehrkens / Pohlmann
Mini-Minis (m/w Jhg.19/20)	Freitag	15:30- 16:30	Rit4	Martin Kleine
wbl. Minis (Jhg. 17/18)	Freitag	15:30 - 16:30	Rit4	Julia Nikoleit
mnl. Minis (Jhg. 17/18)	Freitag	16:30 - 17:30	Rit4	Martin Kleine
wbl. E - Jugend 1 (Jhg. 15/16)	Freitag	16:30 - 17:30	Rit4	Kienemann / Otte
wbl. C-Jugend 1+2 (Jhg. 11/12)	Freitag	17:00 - 18:30	Rit4	Alina Bokowski
wbl. D-Jugend 1+2 (Jhg. 13/14)	Freitag	17:30 - 19:00	Rit4	J. Nikoleit / P. Gelhard
mnl. B-Jugend (Jhg. 09/10)	Freitag	19:00 - 20:30	Rit4	Tim Kohrs
4. Damen	Freitag	19:00 - 20:30	Rit4	Hannes Haselow
Handball Hobbygruppe (Erw.)	Freitag	20:30 - 22:00	Rit4	Julia Nikoleit / Torsten Güttler

Judo

Der Begriff „Judo“ setzt sich aus den Wörtern „ju“ und “do“ zusammen und bedeutet wörtlich übersetzt „sanfter Weg“. Judo erfordert neben Kraft auch Technik und Konzentration.

Name des Trainings	Tag	Uhrzeit	Halle	Trainingsleitung	Alter
U9/U12 (Anfänger)	Montag	16:00 - 17:00	Rit3	Daniel / Luka	6 - 12
U12 (Fortgeschrittene)	Montag	17:00 - 18:00	Rit3	Daniel / Luka	8 - 12
Wettkampfgruppe ab U15	Montag	18:00 - 20:00	Rit3	Tjelle / Dario	12 - 14
U9/U12 (Fortgeschrittene)	Dienstag	16:00 - 17:00	Rit3	Daniel / Tjelle	6 - 12
Wettkampfgruppe ab U15	Dienstag	17:00 - 18:30	Rit3	Tjelle / Daniel	12 - 14
Breitensport Erwachsene	Mittwoch	20:00 - 21:30	Rit3	Tobi	ab 16 J.
Bärchen-Judo	Donnerstag	15:30 - 16:30	Rit3	Luka / Tjelle	4 - 6
Wettkampfgruppe ab U12	Donnerstag	16:30 - 17:30	Rit3	Daniel / Tjelle	8 - 12
Wettkampfgruppe ab U15	Donnerstag	17:30 - 19:00	Rit3	Tjelle / Daniel	12 - 14
U9/U12 (Anfänger)	Freitag	16:00 - 17:00	Rit3	Daniel / Luka	6 - 12
Wettkampfgruppe ab U12	Freitag	17:00 - 18:00	Rit3	Daniel / Luka	8 - 12
Wettkampfgruppe ab U15	Freitag	18:00 - 19:00	Rit3	Tjelle / Dario	12 - 14

Karate

Karate ist eine klassische Kampfsportart. Das Wort Karate bedeutet frei übersetzt "leere Hand" und soll darauf hinweisen, dass keine Waffen verwendet werden. Wado-Ryu ist ein bestimmter Karatestil, der verschiedene Bewegungen des Jujutsu verwendet.

Name des Trainings	Tag	Uhrzeit	Halle	Trainingsleitung	Alter
TSYR[1]	Montag	20:00 - 21:30	Rit3	Barbara Pellegrini	ab 18 J.
Kinder Anfänger	Mittwoch	16:30 - 17:30	Rit3	B. Willipinski-Stapelfeld	8 - 10
Kinder Fortgeschrittene	Mittwoch	17:30 - 18:30	Rit3	B. Willipinski-Stapelfeld / Gabor Rohaly	11 - 18
Erw. Anfänger & Mittlere	Mittwoch	18:30 - 20:00	Rit3	Corina Groß	ab 18 J.
Erw. Fortg. & Danträger	Freitag	19:15 - 20:45	Rit3	Barbara Pellegrini	ab 18 J.
Prüfungsvorbereitung *nur nach Absprache*	Samstag	11:00 - 13:00	Rit3	Barbara Pellegrini	ab 14 J.

1) TSYR - Takamura Ha Shindo Yoshin Ryu ist eine japanische Kampftkunst, die zu den Koryu Schulen zählt. Koryu bedeutet "alte Schule" und dazu gehören jene klassischen japanischen Kampfkünste, die vor der Meji-Restauration (1868) gegründet wurden.
Ansprechpartner für Infos zum Training und zur Teilnahme:
Barbara Pellegrini und Corina Groß (E-Mail: ba.co@t-online.de)

Verschiedene Maßnahmen in unserem Sportprogramm werden durch die Freie und Hansestadt Hamburg (Behörde für Inneres und Sport) gefördert.

Kendo

Kendo - der „Weg des Schwertes" - ist die morderne Variante des japanischen Schwertkampfes, wie ihn einst die Samurai ausübten. Beim Kendo stehen sich traditionell zwei Kontrahenten im Wettkampf gegenüber - mit Bogu (Rüstung) und Shinai (Bambusschwert).
Ziel ist es, mit Schlag auf eine der vier Trefferflächen (Kopf, Arm, Rumpf, Kehle) Punkte zu erzielen. Dabei beschränkt sich das Kendo-Training nicht nur auf den sportlichen Aspekt. Auch Willenskraft, Belastbarkeit, Konzentration und Etikette gehören ebenso zum Kendo wie gegenseitiger Respekt und Hilfsbereitschaft.

Name des Trainings	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleitung	Alter
Kendo	Mittwoch	20:00 - 22:00	Rit2	T. Schliemann, C. Klose	ab 10 J.
Kendo Kata	Sonntag	18:00 - 18:30	Rit1	T. Schliemann, C. Klose	ab 10 J.
Kendo	Sonntag	18:30 - 20:30	Rit1	T. Schliemann, C. Klose	ab 10 J.



NEUE Eilbeker Apotheke

Unser Können für Ihre Gesundheit!

Apotheker Kai-Peter Siemsen
Wandsbeker Chaussee 121 (U1 Ritterstraße am Ärztehaus)
22089 Hamburg-Eilbek

Telefon: 040-2098950 · Telefax: 040-20989519
info@eilbeker-apotheke.de · ***www.eilbeker-apotheke.de***

facebook.com/EilbekerApotheke *twitter.com/MeinApotheker*

Kinderturnen

Krabbel- und Spielgruppen (½ - 1½ Jahre)

Die Krabbel- und Spielgruppen sind für Kinder im Alter von ca. sechs Monaten bis eineinhalb Jahre und beinhalten Aufbauten zum selbstständigen Bewegen über Kästen und Matten.

Name des Trainings	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleitung
Krabbel- & Spielgruppe	Donnerstag	10:00 - 11:00	Rit2	Petra Schulze
Krabbel- & Spielgruppe	Freitag	10:00 - 11:00	Rit1	Petra Schulze

Eltern-Kind-Turnen (1½ - 3 Jahre)

Beim Eltern-Kind-Turnen sind die Abläufe und Aufbauten ähnlich denen der Krabbelgruppen, erfordern aber etwas mehr Koordination von den Kindern. Unter anderem aus diesem Grund absolvieren die Kinder die aufgebauten Gerätelandschaften auch gemeinsam mit den Eltern bzw. einem Elternteil (Oma oder Opa dürfen natürlich auch gern mal aushelfen...). Der Altersbereich von eineinhalb bis drei Jahren ist ein ungefährer Richtwert und kann sich in Einzelfällen unterscheiden.

Name des Trainings	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleitung
Eltern-Kind	Montag	16:00 - 17:00	Rit1	Jesper Reuß
Eltern-Kind	Dienstag	16:00 - 17:00	ATw	Michèl Koock
Eltern-Kind	Dienstag	16:00 - 17:00	Rit1	David Ellrott
Eltern-Kind	Mittwoch	16:00 - 17:00	Rit1	Lucy Michel
Eltern-Kind	Donnerstag	15:00 - 16:00	Rit1	Tobias Braun
Eltern-Kind	Freitag	16:00 - 17:00	Rit1	Annika Schlicht

**) In den Abteilungen Eltern-Kind-Turnen und den Krabbelgruppen wird je ein Elternteil Mitglied im THE. Die Kinder sind bis zum Eintritt in die Kinderturnabteilung kostenfreies Mitglied.*

Turnen und Spielen für Kinder (ab 3 Jahre)

Bewegungslandschaften: Bewältigung von Bewegungsaufgaben, die dem eigenen Können angepasst sind, mit dem Ziel der Steigerung des Selbstbewusstseins im Bereich Klettern, Balancieren und Gleichgewichtserfahrung. Ballspiele: Umgang mit dem Ball, fangen, werfen und schießen in verschiedenen Ballsportarten und Spielen.

Name des Trainings	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleitung	Alter
Bewegungslandschaften	Montag	17:00 - 18:00	Rit1	Jesper Reuß	3 - 6
Bewegungslandschaften	Dienstag	15:00 - 16:00	Rit1	David Ellrott	3 - 6
Bewegungslandschaften	Dienstag	17:00 - 18:00	Rit1	David Ellrott	3 - 6
Ballspielgruppe	Dienstag	17:00 - 18:00	ATw	Michèl Koock	4 - 6
Bewegungslandschaften	Mittwoch	15:00 - 16:00	Rit1	Lucy Michel	3 - 6
Bewegungslandschaften	Donnerstag	16:00 - 17:00	Rit1	Tobias Braun	3 - 6
Bewegungslandschaften	Freitag	15:00 - 16:00	Rit1	Annika Schlicht	3 - 6

Leichtathletik

Laufen - Springen - Werfen, das sind die klassischen Sportarten der Olympischen Spiele, mit denen unsere Jüngsten konfrontiert werden. Im Allgemeinen erfordert Leichtathletik ein vielfältiges und ausgeprägtes Maß an Fitness und Ausdauer.
Unser qualifiziertes und motiviertes Trainerteam bietet für jede Gruppe ein vielseitiges und altersgerechtes Training an. Wichtig ist uns dabei das gemeinsame Lernen in der Gruppe und die Möglichkeit, so seine Fitness zu verbessern oder die Voraussetzung zu schaffen, sich mit anderen in Wettkämpfen zu messen.

Der Hammer Park ist seit den Sommerferien 2025 gesperrt!!! Zu den jeweiligen Trainingsorten wendet euch bitte per Mail an Rudolf Schuster unter: leichtathletik@th-eilbeck.de

Altersgruppe und Hallen im Wintertraining 2025/26

Name des Trainings	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleitung
Laufen, Springen, Werfen (Jg. 17-18)	Montag	Infos: leichtathletik@th-eilbeck.de		
Kinder U10/U12 (Jg. 14-17)	Montag	17:15 - 18:30	Mar	Jonas Lehmann
Schüler U10/U12	Mittwoch	17:00 - 18:30	Rei	Jonas Lehmann

Langlauf im THE- Erwachsene

Name des Trainings	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleitung
Laufteam	Donnerstag	18:00 - 19:30	Rei	Miguel Abellán-Ossenbach



Pilates

Pilates ist eine sanfte, jedoch überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Hierbei werden einzelne Muskeln oder Muskelpartien ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Speziell die tiefliegenden Muskeln. Somit ist Pilates die beste Übung für eine gute Haltung, einen straffen Bauch und einen starken Rücken.

Name des Trainings	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleitung	Alter
Pilates	Mittwoch	18:00 - 19:00	Rit6	C. Castro	ab 18 J.

Prellball & Faustball

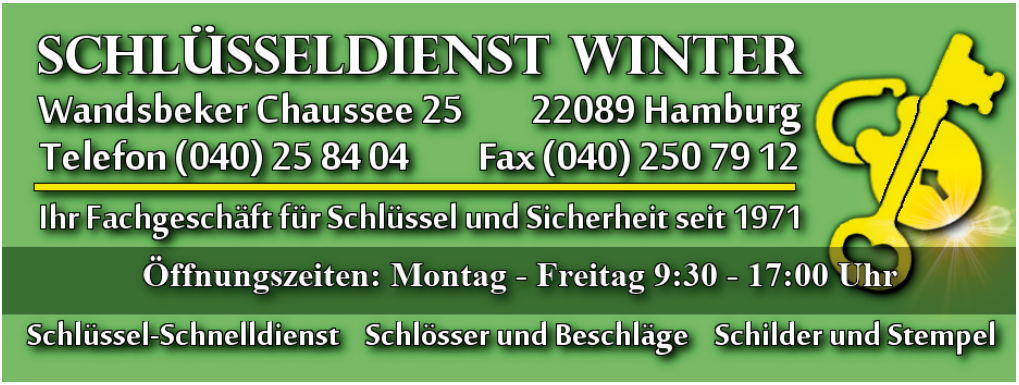
In dieser Gruppe werden Sie in einer kurzen Aufwärmphase auf das anschließende Faustball- oder ein flottes Prellball-Spiel vorbereitet. Unsere Damen und Herren freuen sich jederzeit über Zuwachs. An Punktspielen wird jedoch nicht teilgenommen!!!

Name des Trainings	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleitung
Faustball Hobbygruppe	Montag	19:30 - 21:45	Mar	N.N.
Prellball (Mixed)	Dienstag	10:00 - 11:30	Rit2	N.N.
Prellball (Herren)	Freitag	16:30 - 18:00	Rit2	N.N.

Qi Gong

Qi Gong ist eine Methode seine Lebenskraft „Qi“ systematisch zu trainieren und bedeutet übersetzt „Lebensenergie“. Es beugt vielen Krankheiten vor und dient der Wiederherstellung der Gesundheit bzw. ihrer Pflege.

Name des Trainings	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleitung	Alter
Qi Gong	Montag	10:00 - 10:55	Rit5	L. Grundy	ab 18 J.



Tischtennis

Wer Lust hat, einmal eine der schnellsten Sportarten der Welt kennen zu lernen, der ist in unserer Tischtennisabteilung genau richtig. Tischtennis erfordert Geschicklichkeit und Tempo, ist aber trotzdem eine Sportart für jedermann. ACHTUNG: Außerhalb der Saison (Mai bis August) bitte beim Trainer / Abteilungsleitung informieren, ob das Training stattfindet!

Name des Trainings	Tag	Uhrzeit	Halle	Trainingsleitung	Alter
m/w Fortg. n.Absprache	Montag	17:00 - 19:00	Kne	Christopher Dohrn	10-17
Herren Training & Punktsp.	Montag	19:00 - 22:00	Ric	Karsten Reinecke	ab 18 J.
weibl. Anfänger & Fortg.	Dienstag	17:00 - 19:00	Kne	Christopher Dohrn	8 - 14
m/w Anfänger & Fortgeschr.	Dienstag	18:00 - 19:30	Rit2	N.N.	6 - 15
Herren & Damen	Dienstag	19:00 - 22:00	Rit1	Karsten Reinecke	ab 18 J.
Damen & Herren Hobby	Dienstag	20:00 - 22:00	Ric	Thomas Witt	ab 18 J.
m/w Anf. & Fortg.	Mittwoch	17:00 - 19:00	Kne	Jonas Lucks	10 - 16
Punktspiele / Training	Mittwoch	19:00 - 22:00	Ric	Karsten Reinecke	ab 18 J.
Herren Punktspiele	Donnerstag	19:00 - 22:00	Rit2	Karsten Reinecke	ab 18 J.
m/w Fortgeschr. (n. Abspr.)	Freitag	17:00 - 19:00	Kne	Christopher Dohrn	14 - 17
Herren Punktspiele	Freitag	19:00 - 22:00	Rit1	Karsten Reinecke	ab 18 J.
Damen & Herren (n. Abspr.)	Sonntag	14:00 - 19:00	Rit2	Karsten Reinecke	ab 18 J.



Volleyball

Baggern, Pritschen und Blocken sind drei typische Begriffe aus dem Bereich Volleyball. Wer zu den Begriffen auch einen praktischen Eindruck gewinnen möchte, ist herzlich willkommen, mal ein Probetraining mit zu machen.
Hierfür wendet euch gern direkt an unser Trainerteam unter volleyball@th-eilbeck.de.

Name des Trainings	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleitung	Alter
Hobbygruppe mixed	Montag	19:00 - 21:45	Sce	J. Schrader / V. Wulf	ab 18 J.
Hobbygruppe mixed *Fortgeschrittene*	Dienstag	19:00 - 22:00	Sce	Stefan Theel	ab 18 J.
Hobbygruppe mixed	Mittwoch	20:15 - 22:00	Sce	Lars Rickel	ab 18 J.
Hobbygruppe Anfänger	Donnerstag	18:30 - 20:00	Zei	R. Heijen / M. Kraft	ab 18 J.

Zirkustechniken

Zirkus bringt Freude und trainiert das Gehirn! Wenn du wie ein richtiger Artist trainieren möchtest und die Kunst und Vielfalt der Jonglage und Akrobatik kennenlernen magst, dann bist du hier genau richtig. Bei uns lernst du mit Tüchern, Bällen, Ringen und Keulen zu jonglieren. Du kannst die Kunst des Einradfahrens erproben, dich in Balance und Geschicklichkeit auf dem Drahtseil und der Laufkugel üben. Außerdem kannst du deine Kraft und Beweglichkeit in der Akrobatik trainieren.

Name des Trainings	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleitung	Alter
Jungen und Mädchen	Donnerstag	17:00 - 18:30	Rit1	Berit Lüdemann	09 - 99
Luftakrobatik*	Sonntag	15:00 - 18:00	Ric	Jana Herkenrath	ab 18 J.
Luftakrobatik* *nur Fortgeschrittene!*	Sonntag	17:00 - 19:00	Ric	N.N.	ab 18 J.

*) *Interessent*innen wenden sich gern per E-Mail an die Geschäftsstelle des THE unter info@th-eilbeck.de*

"Umkleiden" sind zum Umkleiden da!

Aus gegebenem Anlass bitten wir nochmals alle Mitglieder und Gäste die Umkleiden zu nutzen. Kleinkinder und "Krabbler" sollten nicht in Fluren und Treppenhäusern umgezogen werden. Väter ziehen ihre Kinder in den Herrenumkleiden um, Mütter ihre Kinder in den Damenumkleiden. Auch die Hallen selbst sind kein geeigneter Ort seine Kleidung zu wechseln. Wir bitten um Verständnis für diese Regelungen.

Unsere Sportanlagen und Hallen

Sportzentrum Ritterstraße 9:

Rit1 - Turnhalle
Große Halle im Erdgeschoss

Rit2 - Lohe
Im Erdgeschoss: Zugang durch die Turnhalle

Rit3 - Budohalle
Halle in der Zwischenetage.

Rit4 - Spielhalle
Große Halle im 1. Stock.

Rit5 - Festraum
1.Stock: Eingang an der Rückseite des Gebäudes

Rit6 - Neuer Gymnastikraum
Untergeschoss neben den Umkleideräumen

CHT - Carl-Heinz-Toaspern Zimmer
Zwischenetage: Eine Treppe höher als die Budohalle

Unsere Geschäftsstelle ist im Erdgeschoss der Ritterstraße 9.

Bei Fragen erläutern wir Ihnen gern den Weg zu den Veranstaltungsorten.



Auswärtige Hallen:

ASh **Alsterschwimmhalle, Kursbecken**
Sechslingspforte 15,

ATw **Alter Teichweg 198-200,**
Eingang über die Feuerwehrzufahrt

Eul **Eulenkamp 46**
Eingang gegenüber Tiroler Straße

HaK **Schulturnhalle Hansa Kolleg;**
Von Essen-Straße 80,
Zugang über Amselstraße

HaP **Hammer Park,**
Sportplatzeingang

HHS **Heinrich-Hertz-Schule,**
Grasweg 74 (U-Bahn Borgweg)

Hol **Holstenhofweg 45**

HSd **Sievekingsallee 64a,**
Eingang Ecke Quellenweg

Kne **Sporthalle Kneesestraße**
Parkplatz: Zufahrt über Bovestr. 10

LLZ **Landesleistungszentrum** des HJV
Eulenkamp 75

LTH **Leichathletikhalle Hamburg,**
Krochmannstraße 55

Mar **Marienthaler Straße,**
Schule Griesstraße 101
Halle nahe der Sackgasse

Rei **Reismühle,**
Eingang Ecke Angerstraße

Ric **Schule Richardstraße**
Richardstraße 85

Sce **Schellingstraße Nr. 45**

Shd **Steinhauerdamm,**
Ecke Angerstraße

Zei **Zeisigstraße 3**

THE - Info

Für allgemeine Informationen steht Ihnen die Geschäftsstelle des T.H.-Eilbeck gerne mit Rat und Tat zur Verfügung.

Tel.: 040 20 37 04
Mail: info@th-eilbeck.de

Weitere Ansprechpartner, allgemeine Informationen und aktuelle Nachrichten aus unseren Abteilungen erhalten Sie auch im Internet

https://www.th-eilbeck.de

Kursreferent

Michèl Koock (c/o THE)
Tel.: 040 / 20 37 04
Mail: kurse@th-eilbeck.de

Jugendausschuss / Jugendwartin

Julia Herzog (c/o THE)
Tel.: 040 20 37 04
Mail: jugend@th-eilbeck.de

Weitere Informationen zu unserer Jugenarbeit findet ihr im Internet.

https://www.th-eilbeck-jugend.de

Beauftragte zur Prävention vor sexualisierter Gewalt (PSG)

Mail: gewaltpraevention@th-eilbeck.de
Tel.: 0176 / 450 60 578 (Andrea)
Tel.: 0172 / 413 86 18 (Sebastian)

Seniorenbeauftragter

Uwe Becker (c/o THE)
Tel.: 040 / 20 37 04
Mail: senioren@th-eilbeck.de

Abteilungsleitung / -organisation

Aerobic, Fitness und Gymnastik
Abteilungsleitung
Michel Koock (c/o THE)
Tel.: 040 203704

Badminton
THE-Info
Tel.: 040 203704

Ballett
THE-Info
Tel.: 040 203704
Mail: ballett@th-eilbeck.de

Basketball
THE-Info
Tel.: 040 203704
Mail: basketball@th-eilbeck.de

Boxen
Abteilungsleitung
André Walther (c/o THE)
Tel.: 040 203704

Capoeira
Abteilungsleitung
Daniel "Soldado" Baker (c/o THE)
Tel.: 040 203704

Fechten
Abteilungsleitung
Lars Hagge Tel.: 040 / 200 72 02
Weitere Infos für Einsteiger unter:
fechten.th-eilbeck.de/fuer-einsteiger

Gesundheitssport
Abteilungsleitung
Dr. med. Antonie Kruppa
Tel.: 040 / 20 37 04 (c/o THE)

Personen, die am Gesundheitssport interessiert sind oder sich neu anmelden möchten, erhalten nach Absprache mit der Geschäftsstelle Informationen darüber, wann ein Aufnahmegespräch stattfinden kann.

Handball
Abteilungsleitung
Hannes Haselow (c/o THE)
Tel.: 040 203704

Jugendwart/e (Handball)
Julia Nikoleit (c/o THE)
Tel.: 040 203704

Mail: handball@th-eilbeck.de
Netz: handball.th-eilbeck.de

Judo
Abteilungsleitung (kommissarisch)
Stephan Crivellaro (c/o THE)
Tel.: 040 203704
Netz: www.judo-in-hamburg.de

Karate
Abteilungsleitung
Barbara Pellegrini (c/o THE)
Tel.: 040 203704

Kendo
Tobias Schliemann
Tel.: 0163 730 34 41

Kinderturnen
Abteilungsleitung
Jesper Reuß (c/o THE)
Tel.: 040 203704

Leichtathletik
Abteilungsleitung
Rudolf Schuster
Tel.: 040 653 58 08

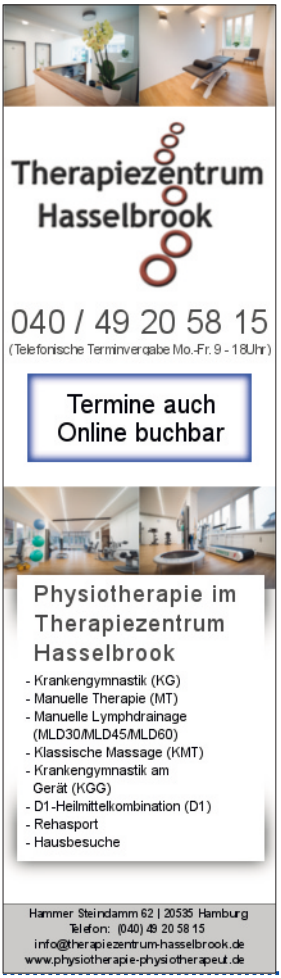
Roadrunner & Laufgruppe
Oliver Chyra
(c/o THE)
Tel.: 040 653 58 08

Prellball / Faustball
Klaus Toaspern (c/oTHE)
Tel.: 040 203704

Tischtennis
Karsten Reinecke
Tel.: 0176 / 56 89 34 59
Jugendwart (Tischtennis)
Sebastian Wendt
Tel.: 0160 / 92 37 80 48
Netz: www.kirschenklopper.de

Volleyball
THE-Info
Tel.: 040 203704

Zirkustechniken
THE-Info
Tel.: 040 203704



Willkommen im T.H.-Eilbeck e.V.

Bitte beachten Sie, dass alle Zahlungen nur per Mandat für das SEPA-Lastschriftverfahren (früher: Einzugsermächtigung) erfolgen können. Dies ist für Sie nicht nur kostengünstig, sondern auch sicher, denn Sie können jede Abbuchung innerhalb von mindestens sechs Wochen ohne Angabe von Gründen über Ihre Bank zurückordern.

Unsere Satzung können Sie in unserer Geschäftstelle erhalten, aus deren Inhalt weisen wir Sie auf zwei Punkte hin:

§ 9 Beiträge: Der THE erhebt Aufnahmegebühren, Grundbeiträge und Sonderbeiträge für einzelne Abteilungen. Alle Mitglieder sind zur pünktlichen Zahlung dieser Beiträge verpflichtet. Bei Rückständen ist der THE berechtigt, Mahngebühren zu erheben.

§ 11 Kündigung: Der Austritt aus dem THE kann nur zum **30. Juni und 31. Dezember** jeden Jahres nach **vorheriger zweimonatiger schriftlicher Kündigung** erfolgen.

Die Beiträge, Zusatzbeiträge und Aufnahmegebühren gelten **per April 2026** (Änderungen und Irrtümer vorbehalten). Der Austritt aus zusatzbeitragspflichtigen Abteilungen ist jeweils zum Quartalsende möglich.

Allgemeine Hinweise zum SEPA-Verfahren

Daten des Vereins zum SEPA-Verfahren (Lastschrifteinzugsmandat):
- Gläubiger ID: DE59THE00000143728
- Mandatsreferenznr.: Ihre Mitgliedsnummer
- Fälligkeitstermin: 1. des ersten Monats des Quartals, Halbjahres oder Jahres

Für Fragen zum IBAN-Mandat und IBAN-Lastschriftverfahren oder für Informationen zu Ihren Beiträgen erreichen Sie unsere Geschäftsstelle unter Tel.: 040 / 20 37 04.

Kein Austritt ohne Bestätigung!

Wir weisen an dieser Stelle nochmals ausdrücklich darauf hin, dass Kündigungen der Vereinsmitgliedschaft unter Beachtung der Kündigungsfrist grundsätzlich schriftlich vorzunehmen sind (E-Mails, mündliche oder telefonische Kündigungen sind nicht wirksam). Sie erhalten von der Geschäftsstelle innerhalb von 14 Tagen eine schriftliche Bestätigung.
Die Kündigungsbestätigung ist Ihr persönlicher Nachweis für den form- und fristgemäßen Eingang. Bei Nachfragen wenden Sie sich bitte umgehend an die Geschäftsstelle unter Telefon: 040 / 20 37 04.

Bei Personen, die nicht am Einzugsverfahren teilnehmen, wird monatlich eine Pauschale für den anfallenden Verwaltungsmehraufwand erhoben. € 7,80

[1] Ein ermäßigter Beitrag (10) kann auf Antrag gewährt werden, sofern die entsprechende Bescheinigung **rechtzeitig und wiederkehrend** vorgelegt wird. Andernfalls wird automatisch der volle Beitrag berechnet. Der Differenzbetrag wird nicht erstattet.

I. Aufnahmegebühren	**einmalig**
Kinder und Jugendliche	€ 10,00
Erwachsene	€ 18,00
Abteilungs-Aufnahmegebühren	
Judo, Karate und Capoeira (Mattengeld)	€ 30,00
Handball (Passgebühr)	€ 10,00

II. Grundbeiträge	**monatlich**
Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre	€ 15,00
Erwachsene	€ 20,00

Ermäßigter Beitrag:
20% Rabatt auf den Grundbeitrag für Familien mit Kind(ern) sowie für volljährige Schüler*innen, Student*innen und Freiwilligendienstleistende.[1]

III. Abteilungsbeiträge		**monatlich**
Ballett	Alle	€ 5,00
Badminton	Alle	€ 2,00
Basketball	Alle	€ 2,00
Boxen	Alle	€ 10,00
Fechten	Alle	€ 5,00
Handball	Alle	€ 6,00
Judo	Alle	€ 10,00
Karate	Alle	€ 5,00
Kendo	Alle	€ 8,00
Leichtathletik	Alle	€ 2,00
Orthopädische Gym.	Alle	€ 4,00
Pilates / True Balance	Alle	€ 5,00
Qi Gong / Tai Chi	Alle	€ 5,50
Tischtennis	Alle	€ 2,00
Volleyball	Alle	€ 2,00
Zirkustechniken	Alle	€ 4,00

IV. Sonderbeitrag Xara-Capoeira	**monatlich**
Erwachsene	€ 45,00
Kinder	€ 35,00

Der Grundbeitrag des THE ist bereits enthalten!

V. Sonderbeitrag Reha-Sport	**monatlich**
Herz-, Lungen- und Therapiesport	€ 34,00

sowie orthopädische Gymnastik im Wasser
Teilnahme 1x wöchentlich an den Gruppen der o.a. Abteilungen. Mitglieder dieser Gruppen können monatlich kündigen.

VI. Sonderbeitrag passive Mitgliedsch.	**monatlich**
Keine aktive Teilnahme am Sportbetrieb	€ 8,00

Mielke | Koy

Rechtsanwälte

Andrea Mielke

Rechtsanwältin Mediatorin
Fachanwältin für Familienrecht
Fachanwältin für Arbeitsrecht
Weiterer Tätigkeitsschwerpunkt:
Werkvertrags-/Baurecht

Günther Koy

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Miet– und Wohneigentumsrecht
Weitere Tätigkeitsschwerpunkte:
Gewerblicher Rechtsschutz
Verkehrsrecht
Internetrecht

KIEBITZHOF 9
22089 HAMBURG

FON 040 675 87 67 0
FAX 040 675 87 67 18
kanzlei@mkb-recht.de

www.mkb-recht.de



Kursprogramm

Inhalt

Fitness:

Zumba® 30

Box-Workout für Frauen und Männer 31

Stretch and Flexibility 32

Wellness, Gesundheit & Freizeit:

Hatha Yoga 33

Rückengymnastik & Entspannung 34

Faszien- & Mobilitätstraining 35

WTU - Selbstverteidigungskurs 36
für Kinder von 6-10 Jahre

Line Dance 37

Yin Yoga & Meditation 38

Barre Workout 39

Pilates Einsteigerkurs 40

Crashkurs "kleine Bruchpiloten" 41

Reanimation für Jedermann 42

Das Kursprogramm des T.H.-Eilbeck ist ein quartalsweise erscheinendes Programm, das unabhängig von einer Mitgliedschaft gebucht werden kann.

Die Kurse haben eine festgelegte Dauer und stehen sowohl für Mitglieder, als auch für Gäste offen. Zu den einzelnen Angeboten finden Sie eine entsprechende Beschreibung, mit Zeiten und Kursgebühren.

Für die Planbarkeit der Kurse ist es unerlässlich sich **vor Kursbeginn** verbindlich **anzumelden**.

Wir bitten um Verständnis dafür, dass wir für diese Angebote **keine Probestunden** gewähren können.

Alle Kursangebote auch online buchbar:



Zumba®



Zumba® ist der anhaltende Fitness-Trend schlechthin, der sich hervorragend zur Fettverbrennung eignet. Pro Std. können bis zu 600kcal verbrannt werden. Das Workout besteht wie erwähnt aus einfachen Aerobic-Übungen, die mit feurigen lateinamerikanischen und internationalen Tanzelementen kombiniert werden, wie Salsa, Merengue, Cha-Cha und vielem mehr. So entsteht ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining, mit besonderer Wirkung im Arm-, Bein-, Bauch- und Gesäßbereich, das sich zusätzlich positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirkt. Die einzelnen Tanzschritte sind leicht zu erlernen und variieren in den einzelnen Einheiten, da es keine standardisierten Bewegungsabläufe gibt. Das schafft eine regelrechte Partyatmos-phäre.

Termine:	19.03. - 07.05.2026 (**8VE)**
Zeit:	Donnerstag, 18:30 - 19:30 Uhr
Ort:	Turnhalle (Rit1) Ritterstraße 9
Kosten:	Mitglieder: 56, - € Gäste: 72, - €

Box-Workout für Frauen und Männer!



Box-Workout macht stark und befreit! Unter Anleitung einer erfahrenen Trainerin werden die Grundtechniken des Boxens vermittelt – kombiniert mit Training für Kondition, Koordination und Schnelligkeit.
Ein ganzheitliches Workout für Körper und Geist – ideal zum Auspowern und zum Stressabbau im Alltag.Der Kurs ist für Frauen und Männer geeignet und beinhaltet:

Konditionstraining
Techniktraining in der Boxgrundschule
Zirkeltraining zum Kraftaufbau
Lockern Dehnen, Entspannen

Termine: 10.03. - 12.05.2026 **(10VE)**
Zeit: Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr
Ort: Festraum (Rit5)
Ritterstraße 9
Kosten: Mitglieder: 20, - €
Gäste: 80, - €

Stretch and Flexibility



Falsche Haltung im Alltag und Stress verursachen langfristig Beweglichkeitseinschränkungen, Verspannungen und Schmerzen. Dieser Kurs besteht aus verschiedenen Dehn - und Beweglichkeitsübungen der sogenannten 'Faszien'. Die Mobilität soll verbessert und Verspannungen gelöst werden. Der Kurs ist nicht anstrengend und für alle geeignet, die „sich locker machen“ möchten.

Termine: 10.03. - 12.05.2026 **(10VE)**
Zeit: Dienstag, 19:00 - 19:45 Uhr
Ort: Neuer Gymnastikraum (Rit6)
Ritterstraße 9
Kosten: Mitglieder: 15, - €
Gäste: 70, - €

Hatha Yoga



Hatha Yoga ist eine der ältesten und bewährtesten Yoga-Methoden, bei der die körperliche Anstrengung im Mittelpunkt steht. Durch körperlich anspruchsvolle Übungen in Kombination mit Atemübungen und Meditation sollen Körper und Geist in Einklang gebracht werden.
So werden körperliche, als auch geistige Blockaden gelöst. Zusätzlich hilft diese Form des Yoga besonders erfolgreich beim Stressabbau und kann zu einem neuen, ausgeglichenen Lebensgefühl verhelfen.

Bitte eine leichte Decke mitbringen!

Termine:	16.03. - 18.05.2026 **(8VE)**	
	(nicht am 30.03. & 06.04.2026)	
Zeit:	Montag, 17:30 - 18:45 Uhr	
Ort:	Festraum (Rit5)	
	Ritterstraße 9	
Kosten:	Mitglieder:	65,- €
	Gäste:	80,- €

maximal 14 Teilnehmende

Rückengymnastik & Entspannung



Der Bewegungsmangel aufgrund der zunehmenden Technisierung in unserem Leben, sowie Fehlhaltungen und Fehlbelastungen im Alltag und bei der Arbeit, führen zu Rückenproblemen, die durch gezielte Gymnastik und bewusste Haltung behoben werden können.
Wir bieten Ihnen ein Kursangebot an, das Atem-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen beinhaltet.
Außerdem stellen wir Ihnen wohltuende Entspannungsübungen vor.

Termine:	16.03. - 18.05.2026 **(8VE)**	
	(nicht am 30.03. & 06.04.2026)	
Zeit:	Montag, 18:45 - 19:45 Uhr	
Ort:	Festraum (Rit5)	
	Ritterstraße 9	
Kosten:	Mitglieder:	52, - €
	Gäste:	65, - €

Faszien- und Mobilitätstraining



Starte mit uns in 9 Wochen voller neuer Energie und Beweglichkeit!
In diesem Kurs aktivierst du dein Bindegewebe, löst Spannungen und verbesserst deine Bewegungsfreiheit – perfekt als Ausgleich zum Alltag, fürs Training oder einfach, um dich wieder rundum wohl in deinem Körper zu fühlen.

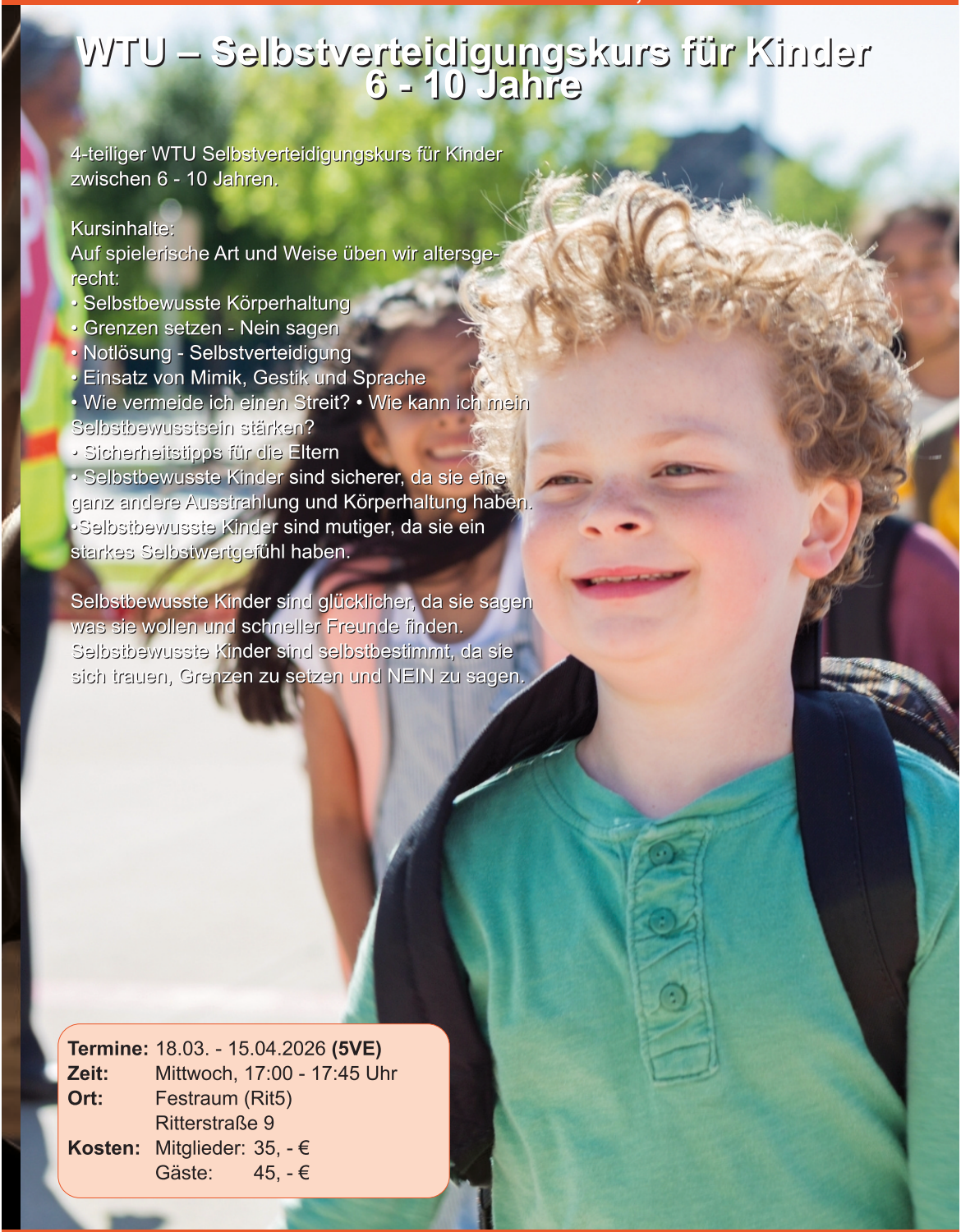
Was dich erwartet:
- Ganzkörperübungen für mehr Geschmeidigkeit und Stabilität
- Dynamische Mobilitätsübungen und sanfte Dehnungen
- Kräftigung, Entspannung und Körperwahrnehmung in perfekter Balance
- Training in motivierender Gruppenatmosphäre

Gönn dir Zeit für dich und deinen Körper – melde dich jetzt an und spüre den Unterschied!

Termine: 27.03. - 29.05.2026 **(8VE)**
(**nicht am 03.04. & 01.05.2026**)
Zeit: Freitag, 10:30 - 11:30 Uhr
Ort: Neuer Gymnastikraum (Rit6)
Ritterstraße 9
Kosten: Mitglieder: 50, - €
Gäste: 65, - €

maximal 14 Teilnehmende

WTU – Selbstverteidigungskurs für Kinder 6 - 10 Jahre



4-teiliger WTU Selbstverteidigungskurs für Kinder zwischen 6 - 10 Jahren.

Kursinhalte:
Auf spielerische Art und Weise üben wir altersgerecht:
• Selbstbewusste Körperhaltung
• Grenzen setzen - Nein sagen
• Notlösung - Selbstverteidigung
• Einsatz von Mimik, Gestik und Sprache
• Wie vermeide ich einen Streit? • Wie kann ich mein Selbstbewusstsein stärken?
• Sicherheitstipps für die Eltern
• Selbstbewusste Kinder sind sicherer, da sie eine ganz andere Ausstrahlung und Körperhaltung haben.
•Selbstbewusste Kinder sind mutiger, da sie ein starkes Selbstwertgefühl haben.

Selbstbewusste Kinder sind glücklicher, da sie sagen was sie wollen und schneller Freunde finden.
Selbstbewusste Kinder sind selbstbestimmt, da sie sich trauen, Grenzen zu setzen und NEIN zu sagen.

Termine: 18.03. - 15.04.2026 **(5VE)**
Zeit: Mittwoch, 17:00 - 17:45 Uhr
Ort: Festraum (Rit5)
Ritterstraße 9
Kosten: Mitglieder: 35, - €
Gäste: 45, - €

Line Dance



Line Dance ist eine mitreißende Tanzform, bei der in Reihen und Linien vor- und nebeneinander getanzt wird - jeder für sich, aber alle gemeinsam. Die Tänze bestehen aus einfachen Schrittfolgen, die schnell erlernbar sind und zu verschiedenen Musikstilen, wie z.B. Country, Rock und Pop. Der Kurs richtet sich speziell an Anfänger, die die Grundlagen des Line Dance entdecken möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - nur die Freude an Bewegung und Musik! In den 8 Wochen lernt ihr schrittweise die wichtigsten Basics und erlebt, wie aus einfachen Schritten ganze Tänze entstehen. Erlebt die Freude an Bewegung, stärkt Körper und Geist und werdet Teil einer fröhlichen Tanzgemeinschaft.
Meldet euch an und tanzt mit uns los!

Termine:	20.03. - 29.05.2026 **(8VE)**
	(nicht am 03.04.,24.04.& 01.05.2026)
Zeit:	Freitag, 18:00 - 18:55 Uhr
Ort:	Festraum (Rit5)
	Ritterstraße 9
Kosten:	Mitglieder: 60, - €
	Gäste: 75, - €

Yin Yoga & Meditation



Eine taoistische Regenerationsmethode, die darauf ausgerichtet ist, Bänder und Sehnen zu lockern und die Muskeln in einen Zustand tiefer Entspannung zu führen. Durch begleitende Atemübungen wird der Zustand meditativer Erholung gefördert.
Diese Stunde dient dazu, die Verbindung zur inneren Stimme wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Erlebe die heilende Kraft von Ruhe und Entspannung – im Einklang mit der Energie des Loslassens.
In der Meditation findest du einen Raum der Stille, in dem sich Körper, Geist und Atem verbinden. Durch achtsames Verweilen in den Yin-Haltungen entsteht ein innerer Rückzug, der das Nervensystem beruhigt und den Geist klärt. So wird jede Praxis zu einer Reise nach innen – zu mehr Gelassenheit, Präsenz und innerem Gleichgewicht.

Termine: 19.03. - 07.05.2026 **(8VE)**
Zeit: Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Bewegungsraum Kita (Rit7)
Ritterstraße 9
Kosten: Mitglieder: 70, - €
Gäste: 85, - €

Barre - Workout

Barre Workout basiert auf der Grundlage der Ballettechnik und hat Einflüsse aus dem Pilates und dem Yoga. Diese drei Elemente lassen sich sehr gut miteinander kombinieren, denn die Übungen werden präzise und im eigenen Rhythmus ausgeführt. Sie finden an der Ballettstange und auf der Matte statt. Bei diesem Ganzkörpertraining wird die Muskulatur gestrafft, gestärkt und anschließend gedehnt, dadurch wird die Körperhaltung verbessert. Beim Barre Workout gibt es keine Altersgrenze, die Übungen werden immer nach den eigenen Möglichkeiten ausgeführt, deshalb ist es ein Training für jeden, der Spaß an der Bewegung zur Musik hat.



Termine:	19.03. - 07.05.2026 (**8VE)**	
Zeit:	Donnerstag, 19:15 - 20:15 Uhr	
Ort:	Neuer Gymnastikraum (Rit6)	
	Ritterstraße 9	
Kosten:	Mitglieder:	60, - €
	Gäste:	72, - €

Pilates Einsteigerkurs

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, welches Kraft und Beweglichkeit gleichermaßen trainiert. Im Vordergrund steht die Kräftigung des Körperzentrums. Dieses besteht aus der tiefliegenden Bauchmuskulatur, dem Beckenboden und der tiefen Rückenmuskulatur. Verkürzte Muskeln werden gedehnt. Bewusste Atmung unterstützt die Übungen. Die Ausdauer der aufrichtenden Muskulatur wird verbessert und die Stabilität der Gelenke erhöht, woraus eine aufrechte Haltung resultiert. Diese schützt den Körper vor negativen Einflüssen und Schmerzen. Konzentration auf die Bewegungen und ihre präzise Ausführung führt zu einem verbesserten Körpergefühl und ökonomisiert Bewegungsabläufe. Es trägt insgesamt zu einer mentalen Entspannung bei, verbessert das Selbstbewusstsein und führt zu einer schlanken athletischen Figur.

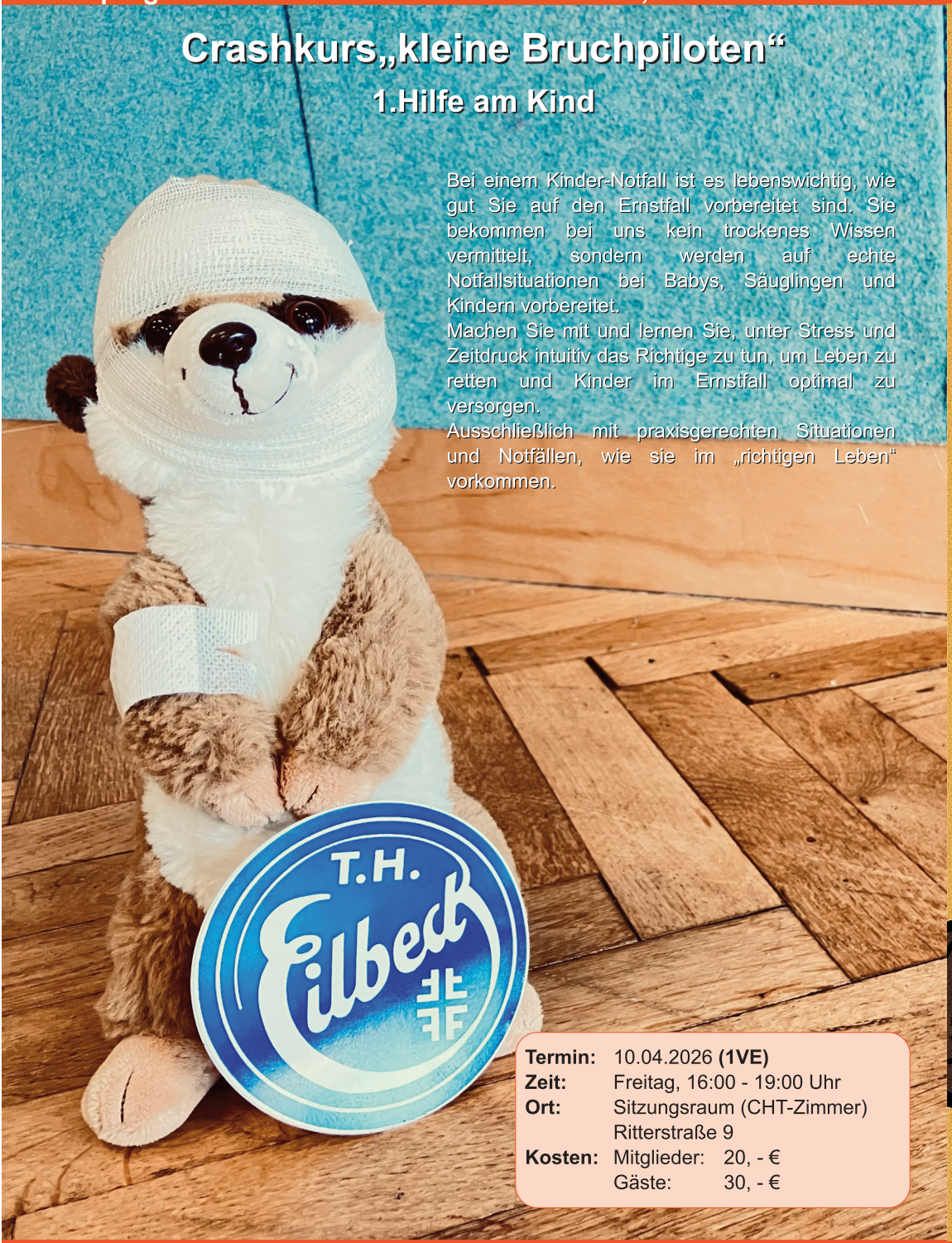


Termine: 11.03. - 13.05.2026 **(10VE)**
Zeit: Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Neuer Gymnastikraum (Rit6)
Ritterstraße 9
Kosten: Mitglieder: 20, - €
Gäste: 90, - €

maximal 14 Teilnehmende

Crashkurs„kleine Bruchpiloten“

1.Hilfe am Kind



Bei einem Kinder-Notfall ist es lebenswichtig, wie gut Sie auf den Ernstfall vorbereitet sind. Sie bekommen bei uns kein trockenes Wissen vermittelt, sondern werden auf echte Notfallsituationen bei Babys, Säuglingen und Kindern vorbereitet.
Machen Sie mit und lernen Sie, unter Stress und Zeitdruck intuitiv das Richtige zu tun, um Leben zu retten und Kinder im Ernstfall optimal zu versorgen.
Ausschließlich mit praxisgerechten Situationen und Notfällen, wie sie im „richtigen Leben“ vorkommen.

Termin:	10.04.2026 **(1VE)**	
Zeit:	Freitag, 16:00 - 19:00 Uhr	
Ort:	Sitzungsraum (CHT-Zimmer)	
	Ritterstraße 9	
Kosten:	Mitglieder:	20, - €
	Gäste:	30, - €

REANIMATION
FÜR JEDERMANN



Jede Sekunde zählt. Und DU kannst den Unterschied machen.
Bei einem Herzstillstand entscheiden Menschen vor Ort über Leben und Tod – nicht Profis, nicht Technik. Menschen wie du. Ohne komplizierte Theorie – dafür mit echtem Training, klaren Abläufen und dem sicheren Gefühl, vorbereitet zu sein.

Termin:	17.04. **(1VE)**
Zeit:	Freitag, 17:30 - 19:00 Uhr
Ort:	Sitzungsraum (CHT-Zimmer) Ritterstraße 9
Kosten:	Mitglieder: 5, - € Gäste: 10, - €

Impressum

Turnerbund Hamburg-Eilbeck e.V.
Ritterstraße 9
22089 Hamburg

Tel.: 040 / 20 37 04
E-Mail: info@th-eilbeck.de
Internet: www.th-eilbeck.de

Geschäftszeiten:
Mo. - Fr.: 10:00 - 13:00 Uhr und
14:30 - 20:00 Uhr

So erreichen Sie uns:



mit der U-Bahn:
U1 bis Ritterstraße

mit dem Bus:
16, X22 und 261

mit dem Auto:
Ritterstraße 9
22089 HH

Bankverbindung:
Institut: Hamburger Sparkasse
BIC: HASP DEHH XXX
IBAN: DE49 2005 0550 1021 2124 34

Ansprechpartner:
Geschäftsführer:
Nils Schäding
Ritterstraße 9
22089 Hamburg

Mitgliederberatung und -verwaltung:
Tobias Braun, Henrik Brünjes, Luca Crivellaro, David Ellrott, Hannes Haselow, Udo Hein, Julia Herzog, Julius Jacobsen, Michèl Koock, Christine Rahmelow und Jesper Reuß

1. Vorsitzender
Christoph Ende
c/o T.H.-Eilbeck

Stv. Vorsitzende
Andrea Mielke & Henrik Brünjes
c/o T.H.-Eilbeck

Layout, Gestaltung, Pressewart:
Redaktion: H. Haselow / N. Schäding
Auflage: 1000 Exemplare
Erscheinen: 4-mal jährlich

25 Jahre
Qualität und Vertrauen seit 1990

HIRSCHBERG
UMZÜGE & TRANSPORTE e.K.
www.hamburger-umzug.de

- Möbeltransporte
- Nah und Fern
- Möbelmontagen
- Packarbeiten
- Entrümpelung
- Haushaltsauflösung
- Renovierungen
- Kartons und Zubehör
- Einlagerungen
- günstig + kurzfristig
- auch am Wochenende
- kostenfreies Angebot
- hanseatisch gründlich

Wir stellen ein:
LKW Fahrer/in für die Umzugsbranche
Bei Interesse gerne melden...

Umzüge - perfekt für Ihren Anspruch

Umzugszubehör Verleih - Verkauf

- private Umzüge
- Behördenabrechnung

Tel. 040 - 209 77 164
Hirschberg Umzüge | Wandsbeker Ch. 116 | 22089 Hamburg
Fax: 040 - 288 00996 | Notruf: 0177 - 20 524 20