T.H.-Eilbeck e.V.

Ausgabe 03/2026



Titel-Thema:

Bundesliga trifft Breitensport

bei der „langen Nacht des Tischtennis“

Sportprogramm Herbst 2026

inkl. Kursprogramm 4. Quartal 2026

Außerdem:
Erfolgreicher Sommer im Judo | Neues vom Ballett | Scheine für Vereine | u.v.m.

www.th-eilbeck.de

INHALT

Aktuelles 2
Titel: Bundesliga trifft Breitensport 2
Scheine für Vereine 3
Erfolgreicher Sommer im Judo 4
Es war einmal... Dornröschen 5
Die neuen im Team 7
Arbeiten im Sommer 7
Tänze der Welt 8

Kinder und Jugend 9
Laternelaufen 9
THEater wmp: Rapunzel 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
Kinder und Jugend 38

Impressum 43

Editorial



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

ein Verein wird nicht in der Geschäftsstelle gemacht, sondern in den Hallen, auf den Matten, an den Platten. Dieser Sommer war dafür ein gutes Beispiel.

Unser Titelthema führt in die Halle Ritterstraße, wo am 4. September die „Lange Nacht des Tischtennis" eröffnet wurde. Was Henrik da über Monate auf die Beine gestellt hat, hat am Ende zwölf Orte in ganz Hamburg zusammengebracht - vom Sportsaal bis zur Hammaburg-Ruine. Und bei uns standen sich Bundesliga-Profi und Hobbyspieler an derselben Platte gegenüber. Genau so stellen wir uns Breitensport vor.

Sportlich war noch mehr los: Raphael Akoto hat beim European Cup in Skopje Gold geholt und Deutschland bei der Junioren-EM vertreten. Mehr als 120 Kinder, Jugendliche und Erwachsene haben „Dornröschen" auf die Bühne gebracht - ausgerechnet am heißesten Wochenende des Jahres.

Hinter den Kulissen war es ebenfalls voll: In der Schließungszeit haben wir zwei Parkettböden saniert, die Fenster im Festraum erneuert und unsere Abwasserleitungen im Untergeschoss untersuchen lassen. Verstärkung haben wir auch bekommen: Mats, Luka und Luca sind seit diesem Sommer im Team. Schön, dass ihr da seid.

Und der Herbst ist schon geplant. Am 15. Oktober ziehen wir mit Laternen und Spielmannszug los, im Dezember spielt das THEater „Rapunzel", das Kursprogramm fürs vierte Quartal findet ihr ab Seite 29. Wer beim Einkaufen an uns denkt: REWE-Vereinsscheine sammeln wir noch bis zum 11. Oktober.

Kommt vorbei, probiert etwas aus, bringt jemanden mit.

Mit herzlichen Grüßen
Nils Schäding



Aktuelles

Titel-Thema:
Bundesliga trifft Breitensport
bei der „langen Nacht des Tischtennis“

Lange hatten wir auf “Die Lange Nacht des Tischtennis” hingefiebert, bis sich abends am 4.9. endlich die Türen der Halle Ritterstraße öffneten. Spannung lag in der Luft, als sich die Gäste an der Platte einspielten.

Das Event wurde von Henrik, seines Zeichens Breitensportwart des Hamburger Tischtennis Verbandes und Kreisliga- Spieler beim THE, ins Leben gerufen. Die Idee baut auf seiner bestehenden Initiative “Tischtennis Plus” auf, die unter dem Motto „Schmettern, Schnacken, Socializen“ zwangloses und kostenfreies Tischtennis in den sozial schwächeren Teilen Hamburgs anbietet (www.tischtennis-plus.org). Nach einigen Monaten der Vorbereitung waren Vereine, aber auch besondere Locations, die nachts mitmachten, gefunden. Henrik konnte 12 Standorte von Sporthallen, über die Ruine der Hammaburg bis hin zu Outdoor-Tischen mit coolen Klängen aus der Boombox, über ganz Hamburg verteilt mit ins Boot holen und zu Orten der Begegnung machen.

Das absolute Highlight bei der feierlichen Eröffnung der Nacht in den historischen Halle der Ritterstraße war dann der Auftritt des langjährigen Bundesliga-Profis Ovidiu Ionescu (Post SV Mühlhausen), der sich zu einem Showkampf in Hamburg bereit erklärt hatte. Dabei konnte der ehemalige „Eilbecker Jung“ Maxim Khvostov (SV Siek) ihm sogar mit starken Platzierungen zunächst einen ersten Satz abluchsen. Der mehrmalige Hamburger Meister Kai Enno Kleffel (Oberalster) kämpfte dann auch energisch um Punkte, hatte aber letztlich keine Chance gegen die Ballsicherheit und Schnelligkeit des Profis. Anschließend konnte im Centercourt auch gefühlt jeder zweite der knapp 200 Zuschauer mal ein paar Bälle mit Ovidiu spielen, wobei der immer ein Lächeln und ein paar Tipps für die Spieler über hatte. Mega sympathisch.

Angespornt von den vorzüglichen Ballwechseln im Showkampf brannte es nun jedem in der Halle in den Fingern, selbst seine Kelle in die Hand zu nehmen und den kleinen Plastikball durch die Gegend zu peitschen. Vom Kind bis zum über Achtzigjährigen spielten ständig neue Einzel und Doppel gegeneinander und tauschten sich verbal lebhaft aus. Begleitet wurde das ganze vom poppigen Sound eines Live-Saxofonisten. Soziales Tischtennis, natürlich bei freiem Eintritt. Vorbildlich auch, dass an den Tischen



Ovidio Ionescu und Maxim Khvostov



Juliane Timmermann, Stv. Vorsi. der SPD-Bürgerschaftsfraktion Hamburg

oft gewechselt wurde, damit jeder einmal die Möglichkeit hatte, zu spielen und so die Spielpausen nicht zu lang wurden.

Auch bei den anderen Spielorten war das Event mit durchschnittlich 50-100 Besuchern ein voller Erfolg, viele neue Gesichter tauchten auf und hatten eine Menge Spaß, ob nun in Horn, Altona oder Harburg . Es gab ein großes Lob für die Organisation und den einhelligen Wunsch zur Wiederholung des Events in 2027!

Scheine für Vereine – wir sammeln wieder!

Es ist wieder soweit: Die Aktion „Scheine für Vereine“ von REWE ist zurück!

Noch bis zum 11.10. erhaltet ihr in allen teilnehmenden REWE Märkten, nahkauf Märkten und toom Baumärkten sowie bei Bestellungen über den REWE Onlineshop Vereinsscheine zu eurem Einkauf.

Die gesammelten Vereinsscheine könnt ihr anschließend direkt unserem Verein zuordnen:

Alternativ könnt ihr eure Vereinsscheine auch gerne bei uns in der Geschäftsstelle abgeben. Wir übernehmen die Zuordnung dann für euch.

Je mehr Scheine unserem Verein zugeordnet werden, desto mehr attraktive Prämien können wir für unseren Sportbetrieb erhalten.



Wir freuen uns, wenn ihr für den T.H.-Eilbeck sammelt, und bedanken uns schon jetzt für eure Unterstützung!

Erfolgreicher Sommer für die Judoka

Ein ereignisreicher und erfolgreicher Sommer liegt hinter der Judoabteilung des T.H.-Eilbeck. Während sich 30 Athletinnen und Athleten bei einem internationalen Trainingslager in Kroatien auf die kommende Wettkampfsaison vorbereiteten, sorgte Raphael Akoto bei einem hochkarätigen Turnier in Skopje für einen besonderen sportlichen Erfolg.

Mit insgesamt 30 Judoka im Alter von 12 bis 20 Jahren reiste der T.H.-Eilbeck nach Selce in Kroatien. Dort stand ein internationales Trainingslager auf dem Programm, an dem Athletinnen und Athleten aus insgesamt 18 Nationen teilnahmen. Für die jungen Sportlerinnen und Sportler bot sich damit die besondere Gelegenheit, mit zahlreichen neuen Trainingspartnern auf der Matte zu stehen und wertvolle Erfahrungen im internationalen Vergleich zu sammeln.
Täglich standen intensive Trainingseinheiten auf dem Programm. Bei den sommerlichen Temperaturen wurde das Training zusätzlich zu einer körperlichen Herausforderung. Dennoch arbeiteten die Judoka konzentriert und mit großem Einsatz an ihrer Vorbereitung für die kommende Saison. Besonders die vielen unterschiedlichen Trainingspartner sorgten für abwechslungsreiche und anspruchsvolle Randori-Einheiten.

Natürlich kam neben dem Sport auch die Gemeinschaft nicht zu kurz. Die Zeit am Meer bot Gelegenheit, sich zwischen den Trainingseinheiten zu erholen und gemeinsam schöne Stunden zu verbringen. So wurde das Trainingslager für alle Beteiligten zu einer gelungenen Mischung aus sportlicher Vorbereitung und gemeinsamen Erlebnissen.

Ein besonderes Highlight folgte kurz darauf für Raphael Akoto. Beim European Cup am 8. August in Skopje gewann er die Goldmedaille und machte damit eindrucksvoll auf internationaler Ebene auf sich aufmerksam.

Für Raphael ging es bei diesem Wettkampf allerdings um mehr als den Gewinn einer Medaille. Im direkten Vergleich mit seinen nationalen Konkurrenten wurde gleichzeitig um einen Startplatz bei den Junioren-Europameisterschaften gekämpft. Mit seiner starken Leistung konnte sich Raphael durchsetzen und sich die Nominierung für Deutschland sichern.

Nun wartet bereits die nächste große Herausforderung auf den Nachwuchsjudoka. Am 4. September wird Raphael Akoto Deutschland bei den Junioren-Europameisterschaften in Montenegro vertreten.



Foto: Klaus Martin Langnaese (HJV)

Der T.H.-Eilbeck ist stolz auf die Leistungen seiner Judoka und gratuliert Raphael herzlich zu diesem herausragenden Erfolg. Für die bevorstehenden Europameisterschaften wünschen wir ihm viel Erfolg und starke Kämpfe. Auch den 30 Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Trainingslagers wünschen wir, dass sie die vielen gesammelten Erfahrungen erfolgreich mit in die kommende Wettkampfsaison nehmen können.

Es war einmal… Dornröschen

Vor langer Zeit war es einmal so weit: Die Tanzsparte des T.H.-Eilbeck führte das klassische Ballett Dornröschen auf. Nach wochenlangen Proben, der Suche nach den passenden Kostümen und vielen kreativen Ideen war der große Moment endlich gekommen. Wir durften auf die Bühne gehen.

Vielen war gar nicht bewusst, was wir an diesem Wochenende gemeinsam auf die Beine stellen würden, wie viel Unterstützung wir erhalten haben und wie schön es sein würde, die strahlenden Gesichter der Kinder und Jugendlichen zu sehen. Insgesamt waren mehr als 120 Kinder und Jugendliche als Erwachsene auf, neben und hinter der Bühne beteiligt. Doch beginnen wir von vorne: Im Sommer 2024 entschieden wir gemeinsam mit dem Verein, an welchem Wochenende die große Aufführung stattfinden sollte.

Hätten wir damals schon gewusst, dass es das heißeste Wochenende des Jahres 2026 werden würde, hätten wir uns vermutlich anders entschieden.

Die Monate vergingen, und Anfang 2025 wurden die ersten Ideen und Gedanken festgehalten. Auch die ersten Musiktitel wurden ausgewählt. Bei diesem Stück war das allerdings die leichteste Aufgabe, denn Pjotr Iljitsch Tschaikowski hatte bereits vor



über 130 Jahren die musikalische Grundlage für dieses klassische Ballett geschaffen.

Wieder vergingen einige Monate, bis schließlich der Tag kam, auf den alle gewartet hatten. Weihnachten? Fast. Es war der Tag, an dem bekannt gegeben wurde, welches Stück wir tanzen würden. Die Freude war riesig – vor allem darüber, welche Rolle jede und jeder bekommen hatte. Wir nahmen uns viel Zeit, die Geschichte gemeinsam durchzugehen, denn sie ist an manchen Stellen spannend und durchaus dramatisch. Die Kinder und Jugendlichen verstanden schnell, dass sie eine Rolle spielen und die selber natürlich nicht gemein, böse oder zaubern können, doch auf einer Bühne ist das durchaus möglich. Der Probenprozess begann. Für manche Kinder dauerte er gefühlt viel zu lange. Woche für Woche kam die gleiche Frage: „Stehen wir dieses Wochenende auf der Bühne?“ Nach einer gefühlten Ewigkeit, als endlich auch geklärt war, welche Frisuren getragen werden durften und ob geschminkt werden würde, fand die erste Bühnenprobe statt. Das war besonders aufregend, denn auf einer großen Bühne ist alles anders als im Tanzsaal. Danach hieß



es erneut: Geduld haben. Währenddessen verloren wir Tanzlehrerinnen die Wettervorhersage keine Sekunde aus den Augen. 40 Grad an beiden Aufführungstagen. Was sollten wir tun? Für uns war die Entscheidung klar: Die Veranstaltung findet statt. Wir hatten so viel Zeit, Geld und organisatorische Arbeit investiert, dass eine

kurzfristige Verschiebung oder gar Absage unmöglich gewesen wäre. Zum Glück fand unsere Veranstaltung in einer Halle statt, geschützt vor der direkten Sonne. Außerdem hatten wir Zugang zu kaltem Wasser und Kühlschränken.

Zwischendurch hatten wir das Gefühl, Vertreter für Ventilatoren zu werden, denn die Eltern haben alles gegeben, um die Temperaturen für uns etwas erträglicher zu machen.



Fotos: Bernd Hellwage · hellwage.com

Aber seien wir ehrlich: An diesem Wochenende wäre es überall heiß gewesen.

Am Ende war es ein voller Erfolg. Die Kinder und Jugendlichen waren mit Begeisterung dabei, unglaublich aufmerksam und haben ihr Bestes gegeben. Natürlich war es für alle warm, doch tatsächlich war es auf der Bühne oft sogar angenehmer als hinter den Kulissen.



Ob wir so etwas wieder machen würden? Aber natürlich! Wir geben unser Bestes um nicht wieder ein Wochenende auszusuchen wo jeder Kühlschrank an seine Grenzen kommt. Jetzt müssen wir uns nur noch bis 2028 gedulden, wenn es wieder heißt: „Es war einmal …“



Verstärkung für unser Team

Seit diesem Sommer gibt es gleich drei neue bzw. bekannte Gesichter in unserem Team, die wir an dieser Stelle kurz vorstellen möchten.



Mats Hatje ist 17 Jahre alt und absolviert seit September sein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) beim T.H.-Eilbeck. In den kommenden Monaten wird er verschiedene Bereiche unseres Vereins kennenlernen und uns insbesondere im Sportbetrieb und bei unterschiedlichen organisatorischen Aufgaben unterstützen.



Ebenfalls neu im Team ist **Luka Romanovskyi**. Der 22-Jährige stammt aus der Ukraine und absolviert bei uns einen Bundesfreiwilligendienst (BFD). Auch er unterstützt den Verein in verschiedenen Bereichen und sammelt dabei vielfältige Erfahrungen rund um den Vereins- und Sportbetrieb.



Ein bereits vielen bekanntes Gesicht ist **Luca Crivellaro**. Nachdem er zuvor seinen Bundesfreiwilligendienst beim T.H.-Eilbeck absolviert hat, bleibt er uns erhalten und hat nun seine Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann bei uns begonnen. Darüber freuen wir uns besonders, denn Luca kennt den Verein, unsere Abläufe und viele unserer Mitglieder bereits bestens.

Wir freuen uns, Mats, Luka und Luca in unserem Team zu haben, wünschen ihnen eine interessante und erfolgreiche Zeit beim T.H.-Eilbeck und freuen uns auf die gemeinsame Zusammenarbeit.

Arbeiten in der Sommer-Schließungszeit

In der Schließungszeit 2026 wurden in der Spielhalle (Rit4) und der Lohe (Rit2) in zwei weiteren Sportstätten die Parkettböden abgeschliffen und neu versiegelt.
Des Weiteren mussten die Fenster im Festraum (Rit5) erneuert werden. Im Laufe der Jahrzehnte (die Fensterzeilen stammen noch aus den 70ern) waren doch erheblichen Mängel / Schäden zu verzeichnen.

Ein weiters, größeres Projekt betraf unsere Abwasserleitungen im gesamten UG. Wir ließen dort eine Dichtigkeitsprüfung vornehmen, da es in der näheren Vergangenheit mehrfach zu Verstopfungen kam. Die Analyse und die damit verbundene Planung zur weiteren Vorgehensweise in Zusammenarbeit mit unserem betreuenden Sanitärunternehmen steht noch an.

Außerdem wurden die alljährlichen Wartungsarbeiten (Heizung, Elektrik, Sanitär, Klimaanlagen, Fenster…etc.) sowie die obligatorische Grundreinigung der Umkleiden, Duschen und WC Bereiche durchgeführt.

In diesem Sommer wurde uns infolge des zeitlichen Umfangs der Großprojekte „hinten raus“ die Zeit für weitere, übliche kleinere Pflege- und Wartungsdienstleistungen etwas knapp. Sodass wir das ein oder andere im laufenden Betrieb erledigen mussten/müssen.

Der Hallenausschuss

„TÄNZE DER WELT“

Ein fröhlicher Tanzkreis nimmt Abschied

Jede Woche am Dienstagvormittag trafen sich die tanzbegeisterten Damen vom THE im Festraum bzw. Gymnastikraum. Mit viel Freude waren wir dabei, Folkloretänze aus verschiedenen Ländern zu erlernen.

Wir gestalteten Tänze vom Balkan, aus Israel, Griechenland und vielem mehr. Vom armenischen Kranichtanz über Bossa Nova bis zum historischen Playford-Tanz gab es ein vielfältiges Programm. Auch etliche schöne Auftritte haben die Besucher erfreut.



Gemeinsam wurden Weihnachtsfeiern, Faschingsfeste und kleine Jubiläen gefeiert.
Besondere Herausforderungen boten anspruchsvolle Aufstellungstänze, bei denen man sich die Raumwege gut einprägen musste, z.B. bei unserem schottischen Lieblingstanz „Domino Five“.



Zum Abschluss wurde oft der beliebte „Walzer im Kreis“ getanzt und jedes Mal anschließend ein Lied gesungen. So ging man gut gelaunt und fröhlich in den Tag und freute sich schon auf das nächste Mal.



Vor nun fast 25 Jahren habe ich den Kreis mit 15 Tänzerinnen übernommen. Er bestand bereits seit den 90er-Jahren in der Tanzschule „Die Zwei“. Gründungsmitglieder waren Irene Knak, Gisela Wagemann und Rita Schuldt.

Wir bedanken uns beim T.H.-Eilbeck und bei allen Tänzerinnen und Tänzern für 25 schöne gemeinsame Jahre.

Nun sind wir nur noch wenige und der offizielle Kurs ist zum Sommer ausgelaufen. Tanzen ist immer mit viel Freude, Gemeinschaft und natürlich dem Training von Körper und Geist verbunden.

Deshalb ist auch noch nicht ganz Schluss:
Wir möchten uns weiterhin im kleinen Kreis einmal monatlich am Dienstagvormittag von 10:30 bis 11:30 Uhr zum Tanzen treffen.
Wir freuen uns auch über neue Interessierte. Bei Interesse meldet euch gerne bei mir.
E-Mail: ing.abraham@web.de

Ingrid Abraham

T.H. Eilbeck

LATERNE LAUFEN

15.10.2026 | 18:45 UHR

ES KOMMT EIN SPIELMANNSZUG!

Freut euch auf Musik und einen schönen Laternenumzug.

DIE POLIZEI BEGLEITET UNS!

Für unsere Sicherheit sorgt die Polizei, die den Umzug begleitet.

ABMARSCH PÜNKTLICH UM 18:45 UHR

Treffpunkt und Start:
Ritterstraße 9



Wir freuen uns auf euch!

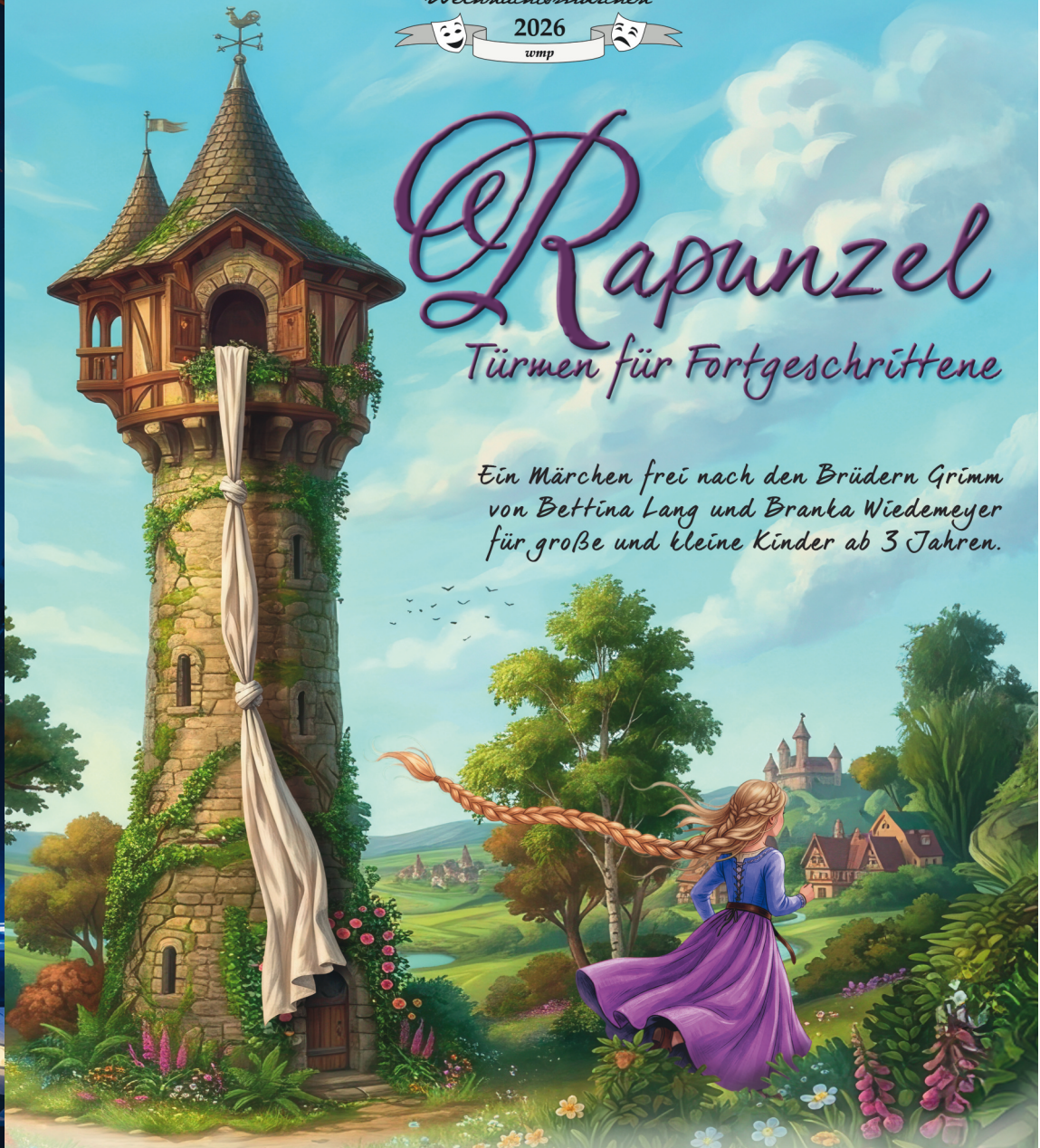
KOMMT VORBEI UND VERBRINGT EINEN SCHÖNEN ABEND MIT UNS!

THEater
Weihnachtsmärchen
2026
wmp

Rapunzel

Türmen für Fortgeschrittene

Ein Märchen frei nach den Brüdern Grimm
von Bettina Lang und Branka Wiedemeyer
für große und kleine Kinder ab 3 Jahren.



Sa., 05. Dezember 2026
um 11:00, 14:30 und 17:30 Uhr

So., 06. Dezember 2026
um 11:00, 14:30 und 17:30 Uhr

im Gebäudekomplex des T.H.-Eilbeck, Ritterstr. 9, 22089 Hamburg

Eintritt: Erwachsene EUR 15,–/Kinder EUR 8,–
Kartenvorverkauf ab Montag, 2. November, 16:00 Uhr

beim T.H.-Eilbeck, Ritterstraße 9, 22089 Hamburg.
Kartenreservierungen per E-Mail oder telefonisch sind leider nicht möglich.

THEater 2026
THEater Weihnachtsmärchen
Turnerbund Hamburg-Eilbeck
www.theater-wmp.de

© wmp 2026



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
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.
Kindertanz	Mittwoch	15:30 - 16:15	Rit6	Pia Kaufhold	3-4
Kindertanz	Mittwoch	16:20 - 17:05	Rit6	Pia Kaufhold	4-5
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[1]	Freitag	16:00 - 16:45	Rit5	Sarah Schneider	3 - 5
Ballett[1]	Freitag	17:00 - 17:55	Rit6	Sarah Schneider	6 - 8
Ballett (Ergänzungstr.)[1]	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.*

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 und Passen. Fragen zum Training? Mail: basketball@th-eilbeck.de

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

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	16:15 - 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.
Wettkampftraining	Donnerstag	19:00 - 20:30	Rit5	Enrico Nitsch	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 (Fortgeschr.)	Dienstag	19:00 - 21:00	Rit3	Mestre Soldado	ab 16 J.
Erwachsene (Anfänger)	Dienstag	20:00 - 22:00	Rit3	Professor Nacho	ab 16 J.
Kinder (Anfänger)	Mittwoch	17:30 - 18:30	ATw	Professor Nacho, Maré	7 - 11
Kinder (Fortgeschrittene)	Mittwoch	18:30 - 20:00	ATw	Professor Nacho	7 - 16
Erwachsene (Anfänger)	Donnerstag	19:00 - 21:00	Rit3	Professor Nacho	ab 16 J.
Erwachsene (Fortgeschr.)	Donnerstag	20:00 - 22:00	Rit3	Mestre Soldado	ab 16 J.
Erwachsene (Alle Klassen)	Samstag	11:00 - 13:00	Rit2	Mestre Soldado	ab 16 J.
Kinder (Anfänger)	Samstag	13:00 - 14:00	Rit3	Professor Nacho, Maré	7 - 11
Kinder (Fortgeschrittene)	Samstag	14:00 - 15:15	Rit3	Professor 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 (Reha-Sport)

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 mittwochs zwischen 15 und 17 Uhr statt).

Handball

Name des Trainings	Tag	Uhrzeit	Halle	Trainingsleitung
Mini-Minis (m/w Jhg.20/21)	Montag	15:30- 16:30	Rit4	Martin Kleine
wbl. Minis (Jhg. 18/19)	Montag	15:30 - 16:30	Rit4	Y. Voigt / J. Nikoleit
mnl. E-Jugend 1 (Jhg. 16/17)	Montag	16:00 - 17:30	Rit4	J. Kakalick / S. Voreiter
mnl. D-Jugend 2 (Jhg.14/15)	Montag	16:00 - 17:30	Rit4	J. Kakalick / S. Voreiter
wbl. B-Jugend (Jhg. 10/11)	Montag	17:30 - 19:00	Rit4	Alina Bokowski
mnl. A-Jugend 1+2 (Jhg.07/08)	Montag	17:30 - 19:00	Rit4	Jonas Fahl
3. Damen	Montag	19:00 - 20:30	Rit4	Konrad Czajkowski
4. Damen	Montag	19:00 - 20:30	Shd	Schadt / Jacobsen
2. 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	Dave Dörfer
1. Herren	Montag	21:00 - 22:30	Rit4	Felix Mehrkens
mnl. E-Jugend 2 (Jhg. 16/17)	Dienstag	16:00 - 17:30	Rit4	Reich / Anders / Mordhorst
wbl. E-Jugend 2 (Jhg. 16/17)	Dienstag	16:30 - 17:30	Rit4	Otte / Kakalick
wbl. D-Jugend 1 (Jhg. 14/15)	Dienstag	17:30 - 19:00	Rit4	J.Nikoleit / M. Warnke
mnl. B-Jugend 2 (Jhg. 10/11)	Dienstag	17:30 - 19:00	Rit4	Florian Spieß
mnl. B-Jugend 1 (Jhg. 10/11)	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 1 (Jhg. 14/15)	Mittwoch	16:00 - 17:30	Rit4	M. Warncke / J. Nikoleit
wbl. E-Jugend 1 (Jhg. 16/17)	Mittwoch	16:00 - 17:30	Rit4	Kremser / Kienemann
wbl. D-Jugend 2 (Jhg. 14/15)	Mittwoch	16:00 - 17:30	Rit4	Kremser / Kienemann
mnl. C-Jugend 1 (Jhg. 12/13)	Mittwoch	17:30 - 19:00	Rit4	Torben Söhl
wbl. C-Jugend (Jhg. 12/13)	Mittwoch	17:30 - 19:00	Rit4	J. Nikoleit / A. Bokowski
3. Damen / 4. Damen	Mittwoch	19:00 - 20:30	Rit4	Czajkowski / Schadt
1. Damen / 6. Herren	Mittwoch	20:30 - 22:00	Rit4	Dörfer / Pegelow
mnl. E-Jugend 1 (Jhg. 16/17)	Donnerstag	16:00 - 17:30	Rit4	J. Kakalick / S. Voreiter
mnl. E-Jugend 2 (Jhg. 16/17)	Donnerstag	16:00 - 17:30	Rit4	Reich / Anders / Mordhorst
mnl. D-Jug. 2 (Jhg. 14/15)	Donnerstag	16:00 - 17:30	Rit4	Kakalick / S. Voreiter
mnl. D-Jug. 1 / mnl. C-Jug. 2	Donnerstag	17:30 - 19:00	Rit4	Warnke / Nikoleit / Söhl
mnl. A-Jugend (Jhg. 07/08)	Donnerstag	18:30 - 20:00	Shd	Jonas Fahl
4. Herren	Donnerstag	18:30 - 20:00	Shd	Felix Wilm
3. Herren / 5. Herren	Donnerstag	19:00 - 20:30	Rit4	Restorff / Haselow
1. Herren / 2. Herren	Donnerstag	20:30 - 22:00	Rit4	Mehrkens / Pohlmann
Mini-Minis (m/w Jhg.20/21)	Freitag	15:30 - 16:30	Rit4	Martin Kleine
wbl. Minis (Jhg. 18/19)	Freitag	15:30 - 16:30	Rit4	Y. Voigt / J. Nikoleit
mnl. Minis (Jhg. 18/19)	Freitag	16:30 - 17:30	Rit4	Martin Kleine
wbl. E - Jugend 2 (Jhg. 16/17)	Freitag	16:30 - 17:30	Rit4	Kakalick / Otte
wbl.E1 (16/17) / wbl.D2 (14/15)	Freitag	17:00 - 18:30	FHS	Kienemann / Kremser
mnl. B-Jugend 1+2	Freitag	17:00 - 18:30	Shd	Kohrs / Spieß
wbl.D1 (14/15) / wbl.C (12/13)	Freitag	17:30 - 19:00	Rit4	Nikoleit / Warnke / Bokowski
mnl. C-Jugend (Jhg. 12/13)	Freitag	18:30 - 20:00	FHS	Torben Söhl
wbl. B-Jugend (Jhg. 10/11)	Freitag	19:00 - 20:30	Rit4	Alina Bokowski
2. Damen	Freitag	19:00 - 20:30	Rit4	Hannes Haselow
Handball Hobbygruppe (Erw.)	Freitag	20:30 - 22:00	Rit4	Julia Nikoleit

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
Krabbel- & Spielgruppe	Freitag	10:00 - 11:00	Rit1	Petra

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
Eltern-Kind	Dienstag	16:00 - 17:00	ATw	Michèl
Eltern-Kind	Dienstag	16:00 - 17:00	Rit1	Alexandra
Eltern-Kind	Mittwoch	16:00 - 17:00	Rit1	Lucy
Eltern-Kind	Donnerstag	15:00 - 16:00	Rit1	Sina
Eltern-Kind	Freitag	16:00 - 17:00	Rit1	Annika

**) 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	3 - 6
Bewegungslandschaften	Dienstag	15:00 - 16:00	Rit1	Alexandra	3 - 6
Bewegungslandschaften	Dienstag	17:00 - 18:00	Rit1	Alexandra	3 - 6
Ballspielgruppe	Dienstag	17:00 - 18:00	ATw	Michèl	4 - 6
Bewegungslandschaften	Mittwoch	15:00 - 16:00	Rit1	Lucy	3 - 6
Bewegungslandschaften	Donnerstag	16:00 - 17:00	Rit1	Sina	3 - 6
Bewegungslandschaften	Freitag	15:00 - 16:00	Rit1	Annika	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 wieder geöffnet. Zu den jeweiligen Trainingszeiten wendet euch bitte per Mail an Rudolf Schuster unter: leichtathletik@th-eilbeck.de

Altersgruppe und Hallen im Sommer 2026

Name des Trainings	Tag		Übungsleitung
Laufen, Springen, Werfen (Jahrgang 2017-2018)	Montag	Infos: leichtathletik@th-eilbeck.de	Nele Harms
Kinder U10/U12 (Jahrgang 2014 - 2017)	Montag		Jonas Lehmann
Schüler U10/U12	Mittwoch		Jonas Lehmann

Langlauf im THE- Erwachsene

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

Nachfragen und Infos: https://www.th-eilbeck.de/sportprogramm/leichtathletik/1593-laufteam-the

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

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. Barth	ab 18 J.

Prellball & Faustball

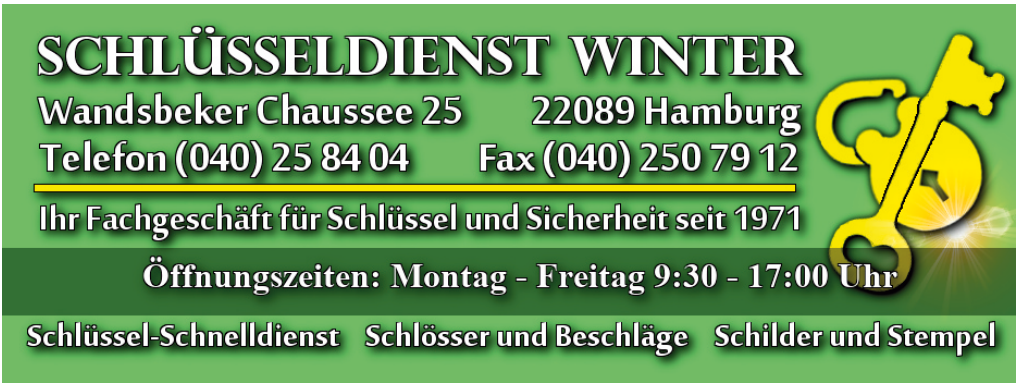
In dieser Gruppe werden Sie in einer kurzen Aufwärmphase auf das anschließende Faustball- oder ein flottes Prellball-Spiel vorbereitet. Unsere Damen und Herren freuen sich jederzeit über Zuwachs. An Punktspielen wird jedoch nicht teilgenommen!!!

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.

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	Dienstag	19:00 - 22:00	Sce	Stefan Theel	ab 18 J.
Fortgeschrittene					
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*	Sonntag	17:00 - 19:00	Ric	N.N.	ab 18 J.
nur Fortgeschrittene!					

**) 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

FHS **Fanny Hensel Schule**
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

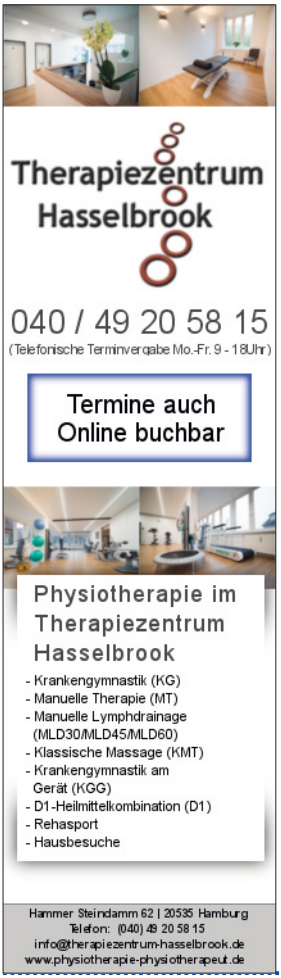
Roadrunner & Laufgruppe
Oliver Chyra
(c/o THE)
Tel.: 040 653 58 08

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 kraftvoll, fokussiert,effektiv 31

Zumba® Gold 32

Stretch and Flexibility 32

Wellness, Gesundheit & Freizeit:

Hatha Yoga 33

Rückengymnastik & Entspannung 34

Line Dance 35

Pilates - Kraft aus der Mitte 36

Faszien- und Mobilitätstraining 37

Erste-Hilfe 38

Kinder und Jugend:

Handballzwerge 38

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®



Entdecke die kraftvolle Welt des Zumba-Workouts! Bei uns verbinden sich mitreißende lateinamerikanische Rhythmen mit einfachen, aber wirkungsvollen Tanzbewegungen, um dir ein intensives und zugleich unterhaltsames Training zu bieten. Egal, ob du Anfänger bist oder bereits Erfahrung hast, unsere Spaß choreografierten Klassen sind für jedes Fitnesslevel geeignet. Freu dich auf eine mitreißende Atmosphäre, wo du nicht nur Kalorien verbrennst, sondern auch Stress abbauen und dein Wohlbefinden steigern kannst. Tauche ein in die pulsierende Welt von Zumba, entdecke deine Leidenschaft für Bewegung und melde dich jetzt an, um Teil unserer motivierten Community zu werden! Sichere dir deinen Platz und erlebe Zumba in seiner ganzen Vielfalt!

Termine:	05.11. - 17.12.2026 (**6VE**) **(nicht am 03.12.2026)**
Zeit:	Donnerstag, 18:30 - 19:30 Uhr
Ort:	Turnhalle (Rit1) Ritterstraße 9
Kosten:	Mitglieder: 45, - € Gäste: 55, - €

Box-Workout – kraftvoll, fokussiert, effektiv



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: 27.10. - 15.12.2026 **(8VE)**
Zeit: Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr
Ort: Festraum (Rit5)
Ritterstraße 9
Kosten: Mitglieder: 25, - €
Gäste: 65, - €

Zumba® Gold

Du möchtest dich zu lateinamerikanischen Rhythmen bewegen und suchst ein sanftes, aber wirkungsvolles Fitnessangebot in der Gruppe? Dann ist Zumba Gold genau das Richtige für dich.

Zumba Gold ist die ruhigere Variante des klassischen Zumba. Leicht erlernbare Schritte und klare Bewegungen sorgen für ein gelenkschonendes Cardio-Training. Im Mittelpunkt stehen Koordination, Mobilität und die Freude an der Bewegung.

Das Angebot eignet sich besonders für Einsteiger, ältere Teilnehmende und alle, die ein sanftes, motivierendes Training ohne Leistungsdruck suchen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termine: 28.10. - 16.12.2026 **(8VE)**
Zeit: Mittwoch, 11:00 - 12:00 Uhr
Ort: Neuer Gymnastikraum (Rit6)
Ritterstraße 9
Kosten: Mitglieder: 55, - €
Gäste: 70, - €

Freue dich auf Musik, Bewegung und gemeinsames Training in freundlicher Atmosphäre. Melde dich an und probiere Zumba Gold im Verein aus!

Stretch and Flexibility

Einseitige Belastungen, langes Sitzen und Stress hinterlassen Spuren im Körper. Die Folge sind eingeschränkte Beweglichkeit, verspannte Muskulatur und oftmals auch Schmerzen.

In unserem Kurs Stretch & Flexibility setzen wir genau hier an. Durch gezielte Dehn- und Mobilisationsübungen – unter Einbeziehung der Faszien – verbessern wir Schritt für Schritt die Beweglichkeit und fördern die natürliche Elastizität des Körpers. Verspannungen können sich lösen, Bewegungen fallen wieder leichter.

Termine: 27.10. - 15.12.2026 **(8VE)**
Zeit: Dienstag, 19:00 - 19:45 Uhr
Ort: Gymnastikraum (Rit6)
Ritterstraße 9
Kosten: Mitglieder: 20, - €
Gäste: 65, - €

Der Kurs ist bewusst moderat aufgebaut, nicht leistungsorientiert und für alle geeignet, die ihrem Körper etwas Gutes tun und wieder mehr Lockerheit im Alltag spüren möchten.

Hatha Yoga



Hatha Yoga ist eine bewährte, traditionsreiche Praxis, die seit Jahrhunderten für Ausgleich und Stabilität sorgt. Durch bewusst ausgeführte Körperhaltungen, Atemtechniken und Momente der Ruhe werden Körper und Geist harmonisiert.

Der Wechsel aus Anspannung und Entspannung hilft, Stress nachhaltig abzubauen und neue Energie zu schöpfen. Konzentration und Achtsamkeit fördern innere Klarheit, während Muskulatur, Beweglichkeit und Haltung gestärkt werden.

Hatha Yoga eignet sich für Einsteigerinnen und Einsteiger ebenso wie für Geübte. Wer regelmäßig praktiziert, schafft eine verlässliche Grundlage für körperliches Wohlbefinden, mentale Stärke und innere Balance.

Termine: 26.10. - 14.12.2026 **(8VE)**
Zeit: Montag, 17:30 - 18:45 Uhr
Ort: Festraum (Rit5)
Ritterstraße 9
Kosten: Mitglieder: 70,- €
Gäste: 90,- €

maximal 14 Teilnehmende

Rückengymnastik & Entspannung

Rückengymnastik – aktiv gegen Beschwerden

Bewegungsmangel, einseitige Belastungen im Berufsalltag und Fehlhaltungen führen häufig zu Rückenproblemen. Mit gezielten Übungen lässt sich dem wirksam entgegensteuern.

In diesem Kurs stärken wir die rückenspezifische Muskulatur, verbessern die Beweglichkeit und schulen eine bewusste, aufrechte Haltung. Atmungs-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen bilden dabei die Grundlage. Ergänzend sorgen wohltuende Entspannungseinheiten für Ausgleich und Regeneration.

Das Training ist alltagstauglich aufgebaut, gut angeleitet und für Einsteiger wie Fortgeschrittene geeignet. Ziel ist es, Beschwerden vorzubeugen, die Belastbarkeit zu erhöhen und langfristig mehr Wohlbefinden zu erreichen.



Termine: 26.10. - 14.12.2026 **(8VE)**
Zeit: Montag, 18:45 - 19:45 Uhr
Ort: Festraum (Rit5)
Ritterstraße 9
Kosten: Mitglieder: 60, - €
Gäste: 75, - €

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:	30.10. - 11.12.2026 **(5VE)**	
	(nicht am 06.11., 04. & 18.12.2026)	
Zeit:	Freitag, 18:00 - 18:55 Uhr	
Ort:	Festraum (Rit5)	
	Ritterstraße 9	
Kosten:	Mitglieder:	40, - €
	Gäste:	50, - €

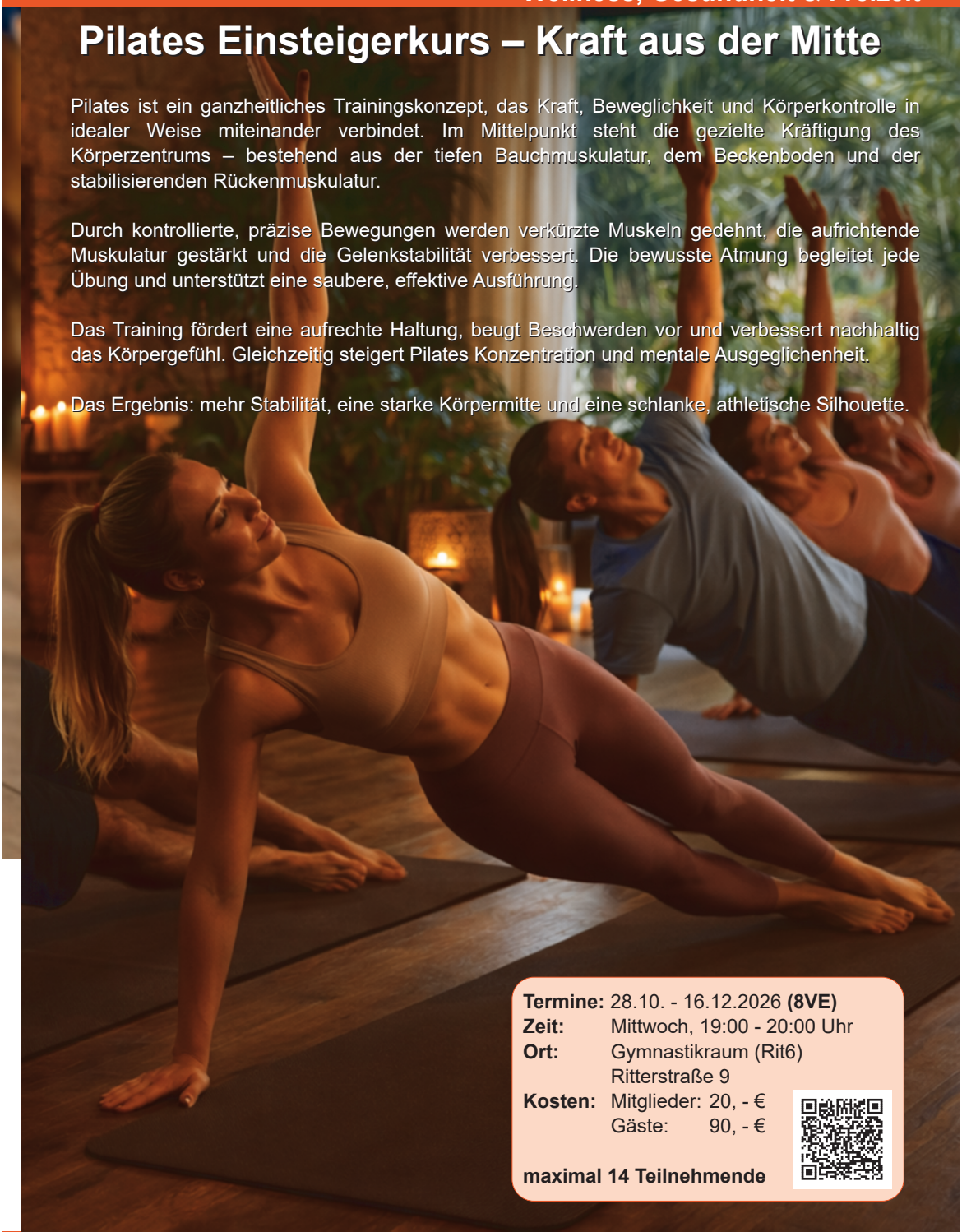
Pilates Einsteigerkurs – Kraft aus der Mitte

Pilates ist ein ganzheitliches Trainingskonzept, das Kraft, Beweglichkeit und Körperkontrolle in idealer Weise miteinander verbindet. Im Mittelpunkt steht die gezielte Kräftigung des Körperzentrums – bestehend aus der tiefen Bauchmuskulatur, dem Beckenboden und der stabilisierenden Rückenmuskulatur.

Durch kontrollierte, präzise Bewegungen werden verkürzte Muskeln gedehnt, die aufrichtende Muskulatur gestärkt und die Gelenkstabilität verbessert. Die bewusste Atmung begleitet jede Übung und unterstützt eine saubere, effektive Ausführung.

Das Training fördert eine aufrechte Haltung, beugt Beschwerden vor und verbessert nachhaltig das Körpergefühl. Gleichzeitig steigert Pilates Konzentration und mentale Ausgeglichenheit.

Das Ergebnis: mehr Stabilität, eine starke Körpermitte und eine schlanke, athletische Silhouette.



Termine: 28.10. - 16.12.2026 **(8VE)**
Zeit: Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Gymnastikraum (Rit6)
Ritterstraße 9
Kosten: Mitglieder: 20, - €
Gäste: 90, - €

maximal 14 Teilnehmende

Faszien - und Mobilitätstraining



Starte mit uns in 7 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:	30.10. - 18.12.2026 **(7VE)**
	(nicht am 04.12.2026)
Zeit:	Freitag, 10:30 - 11:30 Uhr
Ort:	Gymnastikraum (Rit6)
	Ritterstraße 9
Kosten:	Mitglieder: 45, - €
	Gäste: 55, - €

Erste Hilfe beginnt mit dem Mut, etwas zu tun

Was tun, wenn ein Kind stürzt oder ein Mensch plötzlich zusammenbricht? Viele möchten helfen, sind im Ernstfall jedoch unsicher. Unsere Erste-Hilfe-Angebote im T.H.-Eilbeck vermitteln deshalb praxisnah, wie man in typischen Notfallsituationen richtig reagiert.

Aktuell bieten wir kompakte Kurse zur Ersten Hilfe am Kind und zur Reanimation für jedermann an. Dabei werden das Einschätzen von Notfällen, einfache Sofortmaßnahmen, die Herzdruckmassage und der Einsatz eines AED praktisch geübt. Die rund dreistündigen Angebote richten sich besonders an Eltern, Großeltern, Seniorinnen und Senioren sowie alle Interessierten.

Ab dem Frühjahr erweitern wir unser Angebot zusätzlich um umfangreichere Erste-Hilfe-Kurse. Diese werden den Anforderungen für offizielle Erste-Hilfe-Nachweise entsprechen und können damit beispielsweise für den Führerschein oder berufliche Zwecke genutzt werden.

Unser Ziel ist es, Sicherheit zu vermitteln, Berührungsängste abzubauen und Mut zum Helfen zu machen. Denn im Notfall zählt oft jede Minute.

Die jeweiligen Termine und Kursinformationen werden veröffentlicht, sobald die Angebote buchbar sind.

https://www.th-eilbeck.de/erste-hilfe-kurse

Handball-Zwerge

Handball für Kinder von 3 bis 4 Jahren
(zusammen mit einem Elternteil)



Bei den Handball-Zwergen wollen wir schon den jüngsten Kindern die Möglichkeit geben, spielerisch den ersten Kontakt zum Handballsport aufzunehmen.

Lauf- und Bewegungsübungen (auch mit Bänken, Kästen und Turnmatten) gehören genauso zum Training wie einfache Wurf,- Prell- und Passübungen mit verschiedenen Bällen. Dabei sind die Eltern in das Training mit eingebunden, indem sie Hilfestellung leisten, ihr Kind unterstützen und aktiv mitmachen.

Der Spaß am Umgang mit Bällen und an Bewegung steht im Vordergrund.

Termine: 18.11. - 16.12.2026 **(5VE)**

Zeit: Mittwoch, 15:00 - 16:00 Uhr
Ort: Spielhalle (Rit4)
Ritterstraße 9
Kosten: Mitglieder: 8, - €
Gäste: 25, - €

Impressum

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

Telefon: +49 (0) 40 203704
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, Hannes Haselow, Mats Hatje, Udo Hein, Julia Herzog, Julius Jacobsen, Michèl Koock, Christine Rahmelow, Jesper Reuß und Luka Romanovskyi

Vorstand nach §26 BGB: Christoph Ende, Felicitas Hausner, Andrea Mielke, Rudolf Schuster

Registergericht:
Vereinsregister Hamburg (VR 247)

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