

# Kraftwerk, Brillenburgsweg 27 e

## Ernährungsberatung Anmeldung online oder in der Geschäftsstelle

Sa.	10.00 - 11.15	Ernährungsberatung	Kraftwerk	ab Herbst 2023
Sa.	11.30 - 12.15	Sport mit Ernährung	Kursraum I	ab Herbst 2023

## Fitness & Fit ab 60 Anmeldung online oder in der Geschäftsstelle

Mo.	10.00 - 10.45	Fit ab 60	Kursraum I	Leonie Ternité
Mo.	11.00 - 11.45	BodyWorkout	Kursraum I	Leonie Ternité
Mo.	12.00 - 12.45	BALLance	Kursraum I	Andrea
Mo.	13.00 - 13.45	Fitte Mittagspause	Kursraum I	Andrea
Di.	18.45 - 19.30	Core	Kursraum I	Christine Bollhorn
Di.	19.15 - 20.00	Yonga	Kursraum II	Anja Nöhmer
Di.	18.00 - 18.45	Faszienpilates	Kursraum I	Christine Bollhorn
Mi.	10.00 - 10.45	Fit ab 60	Sporthalle	Manuela Seifert
Mi.	10.00 - 10.45	Yonga	Kursraum I	Anja Nöhmer
Mi.	11.00 - 11.45	Cardio-Fitnesszirkel	KursraumII	Anja Nöhmer
Mi.	11.00 - 11:45	Mobility Flow	Kursraum I	Manuela Seifert
Mi.	13.00 - 13:45	BALLance	Kursraum I	Andrea
Mi.	19.15 - 20.00	RückenFit	Kursraum I	Leonie Ternité
Do.	09.00 - 09.45	Fit ab 60	Kursraum I	Anja Nöhmer
Do.	14.00 - 15.30	Fit ab 70 und Kaffeetreff	Kursraum I	Anja Nöhmer
Do.	18.30 - 19.15	BodyWorkout	Kursraum I	Jaqueline
Do.	19.15 - 20.15	Zirkeltraining	Kursraum I	Christin Becking
Fr.	09.00 - 09.45	RückenFit	Kursraum I	Jaqueline
Fr.	10.00 - 10.45	Pilates	Kursraum I	Jaqueline
Sa.	10.30 - 11.15	BALLance	Kursraum I	Andrea

## Kindersportschule (KiSS)

Anmeldung unter: [kindersportschule@bsv-buxtehude.de](mailto:kindersportschule@bsv-buxtehude.de)

Einmal kostenfrei schnuppern

Mo.	15.45 - 16.45	Maxi-KiSS	Sporthalle
Di.	14.15 - 15.00	Medi-KiSS	Sporthalle
Di.	15.00 - 15.45	Maxi-KiSS	Sporthalle
Di.	15.45 - 16.45	Maxi-KiSS	Sporthalle
Di.	16.45 - 18.15	Orientierungs-KiSS	Sporthalle
Mi.	16.15 - 17.15	Maxi-KiSS	Sporthalle
Mi.	17.15 - 18.15	Orientierungs-KiSS	Sporthalle
Do.	14.30 - 15.15	Mini-KiSS	Sporthalle
Do.	15.15 - 16:00	Medi-KiSS	Sporthalle
Do.	16.00 - 16:45	Maxi-KiSS	Sporthalle
Do.	16.45 - 17.45	Maxi-KiSS	Sporthalle
Fr.	14.30 - 15.30	Eltern-Kind-KiSS	Sporthalle

## Aerobic, Fit & Fun

<b>Mo.</b> 18.30 - 19.30	Zumba	Kraftwerk I	Sandra Breckling
<b>Mo.</b> 19.30 - 20.30	Strong	Kraftwerk I	Sandra Breckling
<b>Di.</b> 19.00 - 20.00	BodyWorkout	BSV CitySport	Salina Claußen
<b>Mi.</b> 17.45 - 18.30	Step Fit	Kraftwerk I	Nicola Jolitz
<b>Mi.</b> 18.00 - 19.00	Aroha	BSV CitySport	Anja Nöhmer
<b>Mi.</b> 18.30 - 19.15	Mobility	Kraftwerk I	Nicola Jolitz

## American Football

### *Winterzeiten November - April*

#### **Flag**

<b>Di.</b> 17.30 - 19.00	Jugend (10-15 J.)	neue HPS	Sven Martzahn
<b>Fr.</b> 16.00 - 17.30	Jugend (10-15 J.)	alte HPS	Sven Martzahn

#### **Tackle** (Treffen ist jeweils 15 min vor Trainingsbeginn)

<b>Mi.</b> 20.00 - 21.30	Jugend (15-18 J.)	SZ Süd	Training mit den Erw.
<b>Mi.</b> 20.00 - 21.30	Erwachsene (ab 18 J.)	SZ Süd	Fabian Schnaars
<b>Fr.</b> 20.00 - 21:30	Jugend (15-18 J.)	Jahnstadion	Training mit den Erw.
<b>Fr.</b> 20.00 - 21.30	Erwachsene (ab 18 J.)	Jahnstadion	Fabian Schnaars

## Badminton

<b>Mo.</b> 18.20 - 20.00	Schüler/Jugend 8 - 18 Jahre	BBS	Dennis Hillmann
<b>Mo.</b> 20.00 - 21.45	Mannschaftstraining	HPS neu	Info bei Florian Steup, Abtl.
<b>Mi.</b> 20.00 - 21.45	Freizeitsport/Erwachsene	SZ Süd IV	Heike Koch
<b>Do.</b> 20.00 - 21.45	Freizeitsport/Erwachsene	SZ Süd IV	Info bei Florian Steup, Abtl.
<b>Fr.</b> 15.30 - 16.30	Schüler Jugend 8 - 15 Jahre	SZ Süd IV	Björn Warmuth
<b>Fr.</b> 16.30 - 18.00	Schüler/Jugend 8 - 15 Jahre	SZ Süd IV	Björn Warmuth
<b>Fr.</b> 18.00 - 20.00	Schüler/Jugend 15 - 18 Jahre	SZ Süd IV	Heike Koch
<b>Fr.</b> 20.00 - 21.45	Mannschaft+Freizeit/Erwachsene	SZ Süd IV	Info bei Florian Steup, Abtl.

## Boxen

<b>Mo.</b> 10.00 - 11.30	Erwachsene und Jugendl.	Kraftwerk Sporthalle
<b>Di.</b> 18.30 - 21.30	Erwachsene und Jugendl.	Kraftwerk Sporthalle
<b>Do.</b> 10.00 - 11.30	Erwachsene und Jugendl.	Kraftwerk Sporthalle
<b>Do.</b> 18.00 - 20.00	Erwachsene und Jugendl.	Kraftwerk Sporthalle
<b>Fr.</b> 16.30 - 18.00	6 - 14 Jahre	Kraftwerk Sporthalle

## Floorball

<b>Mo.</b> 17.30 - 19.00	Jugendl. (12 - 20 Jahre)	SZ Süd III	J. Münch/M.Rochow
<b>Di.</b> 16.00 - 17.00	Kinder (6 - 13 Jahre)	GS Stieglitzweg	Marc Rochow
<b>Di.</b> 20.00 - 21.45	Erw. (Fortgeschritten)	SZ Süd III	Marc Rochow
<b>Mi.</b> 16.00 - 18.00	Kinder (6 - 12 Jahre)	HPS neu	J. Münch/M.Rochow
<b>Mi.</b> 16.00 - 18.00	Jugendl. (12 - 20 Jahre)	HPS neu	J. Münch/M.Rochow
<b>Do.</b> 19.30 - 20.30	Erw. (Anfänger ab 16 J)	SZ Nord IV	Marc Rochow

## Fußball

Fußball Erwachsene:

<b>Mo.</b> 19.30 - 21.30	Liga	Jahnstadion	Damian Nowak
<b>Di.</b> 17.30 - 19.00	Ü40/Ü50	HPS alt	Viktor Gerschau
<b>Do.</b> 18.30 - 20.00	Liga	Jahnstadion	Damian Nowak

Jugend: Kooperation SV Ottensen

Kai Werner:  
[kai.werner@sv-ottensen.de](mailto:kai.werner@sv-ottensen.de)

## **Gesundheitssport\* Anmeldung online oder in der Geschäftsstelle**

<b>Mo.</b> 09.00 - 09.45 Orthopädie ohne Verordnung	BSV CitySport	Johanna Zuber
<b>Mo.</b> 10.00 - 10.45 Orthopädie ohne Verordnung	BSV CitySport	Johanna Zuber
<b>Mo.</b> 11.00 - 11.45 Orthopädie ohne Verordnung	BSV CitySport	Johanna Zuber
<b>Mo.</b> 15.00 - 15.45 Wassergymnastik ohne Verordnung	Estebad Kayser	Johanna Zuber
<b>Mo.</b> 18.00 - 19.00 Starker/Entspannter Rücken	BSV CitySport	Birgit Witt
<b>Mo.</b> 19.00 - 19.45 Orthopädie ohne Verordnung	Kraftwerk I	Rita Kühn
<b>Di.</b> 09:00 - 09:45 Pilates	Kraftwerk I	Jaqueline
<b>Di.</b> 15.00 - 15.45 Orthopädie ohne VO	BSV CitySport	Anja Nöhmer
<b>Di.</b> 16.00 - 16.45 Orthopädie ohne VO	BSV CitySport	Anja Nöhmer
<b>Di.</b> 17.00 - 17.45 Neurologie ohne VO	Kraftwerk I	Johanna Zuber
<b>Di.</b> 17.00 - 17.45 Orthopädie ohne VO	BSV CitySport	Anja Nöhmer
<b>Di.</b> 17.00 - 17.45 Orthopädie ohne VO	Stieglitzweg	Rita Kühn
<b>Di.</b> 19.30 - 20.15 Aquajogging	Aquarella	Lukas Sagkob
<b>Di.</b> 20.15 - 21.00 Aquajogging	Aquarella	Lukas Sagkob
<b>Mi.</b> 10.00 - 10.45 Pilates	Kraftwerk I	Johanna Zuber
<b>Mi.</b> 11.00 - 12.00 Neurokinetik	Kraftwerk I	Johanna Zuber
<b>Mi.</b> 16.00 - 17.00 Lungensport ohne VO	Kraftwerk I	Johanna Zuber
<b>Mi.</b> 17.00 - 18.00 Pilates	Kraftwerk I	Johanna Zuber
<b>Mi.</b> 19.00 - 20.00 Functional Training	BSV CitySport	Birgit Noack
<b>Do.</b> 09.00 - 10.00 Wirbelsäulensport	BSV CitySport	Nicola Jolitz
<b>Do.</b> 10.00 - 11.00 Pilates	BSV CitySport	Nicola Jolitz
<b>Do.</b> 10.00 - 10.45 Sitzgymnastik	Kraftwerk I	Anja Nöhmer
<b>Do.</b> 18.00 - 19.00 Pilates	BSV CitySport	Birgit Noack
<b>Do.</b> 19.00 - 20.00 Pilates	BSV CitySport	Birgit Noack
<b>Do.</b> 19.30 - 20.15 Aquafitness	Estebad Kayser	Sabine Neumann
<b>Fr.</b> 10.00 - 10:45 Rehasport ohne VO	Kraftwerk I	Rita Kühn
<b>Fr.</b> 10.00 - 10.45 Pilates	Kraftwerk I	Jaqueline
<b>Fr.</b> 18.30 - 20.00 XXL-Fitness	Kraftwerk I	Sven Abraham
<b>Sa.</b> 09.00 - 10.00 Fit ins Wochenende (Aquakurs)	Aquarella	Angela Linke

\*Teilnahme mit aktiver Vereinsmitgliedschaft + monatl. Zusatzbeitrag

## **Golf**

Abteilungsleitung Bettina Hermes E-Mail: [golf.bettina.hermes@gmx.de](mailto:golf.bettina.hermes@gmx.de)  
Ansprechpartner Golf-Jugend Björn Muschinsky 0170-2132346, E-Mail: [bm@golfclubbuxtehude.de](mailto:bm@golfclubbuxtehude.de)

Informationen über unsere Kooperation mit dem Golf-Club Buxtehude-Daensen und Trainingsmöglichkeiten erfahren Sie bei der Abteilungsleitung oder unter: [www.BSVgolf.de](http://www.BSVgolf.de) .

## **Gymnastik & Fitness**

### **Frauengruppen**

<b>Mi.</b> 18.00 - 19.00 BodyFit	GS Harburger Str.	Johanna Zuber
<b>Mi.</b> 19.00 - 20.00 Fitnesstraining für alle	GS Harburger Str.	Johanna Zuber
<b>Mi.</b> 19.00 - 20.00 Fit durchs Jahr	GS Altkloster	Emmi Peter
<b>Mi.</b> 20.00 - 21.00 Ballspiele	GS Altkloster	Emmi Peter

### **Männergruppen**

<b>Mi.</b> 20.00 - 21.45 Fitnesstraining und Ballspiele	GS Harburger Str.	Hartmut Hormann
---	-------------------	-----------------

## Gemischte Gruppen

<b>Mo.</b> 18.00 - 19.00 Fitnessgymnastik ab 50 Jahre	GS Rotkäppchenweg	Nicola Hein-Jolitz
<b>Mo.</b> 18.30 - 20.00 Fitnessgruppe Erw.bis Ende Apr	HPS neu	Christin Becking
<b>Mo.</b> 19.15 - 20.15 Fitnesstraining (Online-Anmeldung)	SZ Süd	Birgit Noack
<b>Mo.</b> 20.00 - 21.45 Ballsport	GS Rotkäppchen	Christian Rosemann
<b>Mi.</b> 20.00 - 21.45 Ballsportgruppe Ü30	HPS alt	Thomas Scheffer
<b>Do.</b> 15.00 - 16.00 Senioren bleiben in Schwung (65+)	BSV CitySport	Iris Wenzel
<b>Do.</b> 16.00 - 17.00 Muskelaufbautraining ab 60 Jahre	SZ Süd III	Emmi Peter
<b>Do.</b> 19.00 - 20.00 Bodyfit für alle!	GS Stieglitzweg	Leonie Ternité
<b>Fr.</b> 19.00 - 20.30 Er + Sie - Fit durchs ganze Jahr	HPS	Zhu Sun

## Handball

Für aktuelle Trainingszeiten und Probetrainings gern in der Handball-Marketing direkt nachfragen.

Tel.: 04161 - 994610 oder im Internet unter [www.bsv-live.de](http://www.bsv-live.de)

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 09 – 13 Uhr & 14 – 18 Uhr

## Herz-Fit

<b>Mi.</b> 16.30 - 17.30	Sportplatz HPS draußen	Anja Nöhmer
--------------------------	------------------------	-------------

## Jazz Dance

### für Kinder

<b>Di.</b> 16.30 - 17.30 Kindertanz	7 - 9 Jahre	BBS	Malin Sperling
<b>Di.</b> 18.00 - 19.00 Jazz Dance	10 - 13 Jahre	GS Stieglitzweg	Michelle Wolter
<b>Mi.</b> 15.00 - 16.00 Tanzminis (Online)	5 - 7 Jahre	BSV CitySport	Alina Pein
<b>Fr.</b> 16.00 - 17.00 Jazz Dance*	10 - 12 Jahre	alte HPS	S. Gollasch

\*Es besteht eine Warteliste, bitte in der Geschäftsstelle melden.

### für Jugendliche

<b>Do.</b> 16.00 - 17.00 Jazz Dance	ab 14 Jahren	Kraftwerk	Claudia Hartung de Groot
<b>Do.</b> 17.00 - 18.30 Jazz Dance	ab 16 Jahren	Kraftwerk	Claudia Hartung de Groot
<b>Fr.</b> 17.00 - 18.00 Jazz Dance	13 - 15 Jahre	alte HPS	S. Stahmann
<b>Fr.</b> 17.30 - 19.00 Jazz Dance/ Leistungsgruppe	ab 17 Jahren <sup>1</sup>	BSV CitySport	Claudia Hartung de Groot

### für Erwachsene

<b>Mo.</b> 20.00 - 21.15 Jazz Dance	ab 18 Jahren	BSV CitySport	Claudia Hartung de Groot
<b>Di.</b> 20.00 - 21.30 Jazz Dance / Fitness für Erwachsene		BSV CitySport	Zhu Sun
<b>Do.</b> 15.00 - 16.00 Senioren bleiben in Schwung (65+)*		BSV CitySport	Iris Wenzel
<b>Fr.</b> 19.00 - 20.00 Jazz Dance	ab 25 Jahren	BSV CitySport	Claudia Hartung de Groot

\*Es besteht eine Warteliste, bitte in der Geschäftsstelle melden.

## Judo

<b>Mo.</b> 16.00 - 17.30 Fortgeschrittene U12	HPS Gymnastikhalle	Hans-H. Cohrs
<b>Mo.</b> 17.00 - 18.45 Wettkampfgruppe U12 & U15	HPS Gymnastikhalle	Michael Bube, Hans-H. Cohrs
<b>Mo.</b> 19.00 - 20.30 Anfänger Erwachsene, Grundlagen	HPS Gymnastikhalle	vorherige Absprache 04161-301320
<b>Di.</b> 17.45 - 19.15 Anf. ab 6 Jahren	HPS Gymnastikhalle	Birgit Mizera
<b>Di.</b> 19.30 - 21.30 U 18 und Senioren	HPS Gymnastikhalle	Hans-H. Cohrs
<b>Mi.</b> 17.00 - 18.30 Anf. ab 6 Jahren	HPS Gymnastikhalle	Joachim Reichardt
<b>Mi.</b> 18.30 - 20.00 Anf. Ab 11 und Wettkämpfer	HPS Gymnastikhalle	Joachim Reichardt
<b>Mi.</b> 20.00 - 21.45 Wiedereinsteiger+Anfänger Erw. + Senioren	HPS Gymnastikhalle	Joachim Reichardt
<b>Do.</b> 17.00 - 19.00 Fortgeschrittene U12 & U15	HPS Gymnastikhalle	Malte Hoppe/ Marleen Völz
<b>Fr.</b> 15.30 - 16.45 Eltern - Kind – Gruppe	HPS Gymnastikhalle	Jasmin Grießler
<b>Fr.</b> 16.45 - 17.45 Spielend Judoka werden	HPS Gymnastikhalle	Jasmin Grießler
<b>Fr.</b> 18.00 - 19.30 Wettkampfgruppe U12, U15 & U18	HPS Gymnastikhalle	Michael Bube
<b>Fr.</b> 19.30 - 21.45 U18 und Senioren	HPS Gymnastikhalle	Michael Bube

# Ju Jutsu + Brazilian Jiu Jitsu, MMA

## Fight Team Buxtehude

<b>Mo.</b> 18.15 - 20.00 MMA	Kraftwerk Sporthalle
<b>Mi.</b> 18.15 - 20.00 Brazilian Jiu Jitsu	Kraftwerk Sporthalle
<b>Mi.</b> 20.00 - 22.00 Ju-Jutsu	Kraftwerk Sporthalle
<b>Fr.</b> 18.00 - 22.00 Ju Jutsu	Kraftwerk Sporthalle
<b>Fr.</b> 18.00 - 20.00 Ju Jutsu Kinder (6 – 12 Jahre)	Kraftwerk Sporthalle
<b>Sa.</b> 13.00 - 14.30 Ju Jutsu Kinder (5 – 12 Jahre)	Kraftwerk Sporthalle
<b>Sa.</b> 18.00 - 21.00 Ju Jutsu/BJJ/MMA freies Training	Kraftwerk Sporthalle
<b>So.</b> 15.00 - 17.00 Ju Jutsu	Kraftwerk Sporthalle
<b>So.</b> 17.00 - 19.00 Brazilian Jiu Jitsu	Kraftwerk Sporthalle

## Kickboxen

## Fight Team Buxtehude

<b>Mo.</b> 20.00 - 21.30 Anfänger + Fortgesch.	Kraftwerk Sporthalle	Sascha Schumacher
<b>Mo.</b> 21.30 - 22.00 Freies Training	Kraftwerk Sporthalle	Sascha Schumacher
<b>Do.</b> 20.00 - 22.00 Fortgesch. + Wettkampftraining	Kraftwerk Sporthalle	Jens Uhlmann
<b>Fr.</b> 20.00 - 22.00 Anfänger + Fortgesch.	Kraftwerk Sporthalle	Ahmed Ibrahim
<b>Sa.</b> 10.30 - 11.30 Kindertraining Fortgesch. (6 – 14 Jahre)	Kraftwerk Sporthalle	Volker Schubert
<b>Sa.</b> 11.30 - 12.30 Kindertraining (6 – 14 Jahre)	Kraftwerk Sporthalle	Volker Schubert*

\*Probetraining jederzeit möglich

## Kindertanz

<b>Di.</b> 16.30 - 17.30 Kindertanz (7 - 9 Jahre)	BBS	Malin Sperling
<b>Mi.</b> 15.00 - 16.00 Tanzminis (5 - 7 Jahre)*	BSV CitySport	Alina Pein

\*Anmeldung online

## Kinderturnen Anmeldung online

**BIB** – Babys in Bewegung, 3 bis 12 Monate (s. Kursprogramm)

### Eltern & Kind-Turnen

<b>Mo.</b> 09.45 - 10.45 Eltern und Kind	1 – 3,5 Jahre	HPS alt	Malin Sperling
<b>Di.</b> 15.30 - 16.30 Eltern und Kind	1 – 3,5 Jahre	BBS Halle	Larissa Weber
<b>Mi.</b> 16.00 - 17.00 Eltern und Kind	1 – 3,5 Jahre	GS Rotkäppchenweg	Larissa Weber
<b>Do.</b> 16.00 - 17.00 Eltern und Kind	1 – 3,5 Jahre	GS Stieglitzweg	Malin Sperling
<b>Do.</b> 15.45 - 16.30 Eltern und Kind	1 – 3,5 Jahre	GS Harburger Str.	Birgit Witt
<b>Fr.</b> 14.30 - 15.30 Eltern und Kind	1 - 3,5 Jahre	GS Altkloster	Larissa Weber

### Kinderturnen für Kleinkinder

<b>Di.</b> 16.00 - 16.45 Kinderturnen	3,5 - 6 Jahre	GS Harburger Str.	Marita Augustin
<b>Mi.</b> 17.00 - 18.00 Bewegungswelt	3,5 - 6 Jahre	GS Rotkäppchenweg	Larissa Weber
<b>Do.</b> 17.00 - 18.00 Bewegungswelten	3,5 - 6 Jahre	GS Stieglitzweg	Malin Sperling
<b>Do.</b> 16.30 - 17.15 Kinderturnen	3,5 – 6 Jahre	GS Harburger Str.	Birgit Witt

### Kinderturnen für Schulkinder

<b>Di.</b> 17.00 - 17.45 Kinderturnen	6 - 8 Jahre	GS Harburger Str.	Marita Augustin
<b>Di.</b> 17.45 - 18.30 Kinderturnen	ab 8 Jahren	GS Harburger Str.	Marita Augustin
<b>Mi.</b> 16.30 - 17.30 Gerättturnen	ab 6 Jahren	GS Altkloster	Mareike Hebig
<b>Do.</b> 17.00 - 18.00 Einrad fahren	ab 6 Jahren	HPS neu	Sarah Ahrens
<b>Do.</b> 17.15 - 18.00 Kinderturnen	6 - 12 Jahre	GS Harburger Str.	Birgit Witt

## **Kunstturnen** Anmeldung online (Schnuppertraining nur nach Absprache möglich)

<b>Mo.</b> 17.00 - 19.00 Jungen ab 7 Jahre	GS Harburger Str.	Nadine Tolasch
<b>Mo.</b> 17.00 - 19.00 freies Training Mädchen/Frauen	GS Harburger Str.	Nadine T. & Mareike H.
<b>Di.</b> 16.00 - 18.00 Mä. Auswahltraining 2 Fortge.	SZ Nord	Mareike H. & Birgit W.
<b>Mi.</b> 16.00 - 18.00 Mä. Auswahltraining 1	GS Rotkäppchenweg	Birgit Witt
<b>Mi.</b> 19.00 - 21.00 Gerätturnen für Frauen	GS Rotkäppchenweg	Nadine Tolasch
<b>Fr.</b> 15.00 - 16.00 Anfängertraining 5 – 7 Jahre	SZ Nord	Nadine Tolasch
<b>Fr.</b> 15.00 - 16.30 Pflicht 1 7 - 9 Jahre	SZ Nord	Birgit Witt
<b>Fr.</b> 16.00 - 18.00 Kür	SZ Nord	Nadine Tolasch
<b>Fr.</b> 16.30 - 18.00 Pflicht ab 10 Jahre	SZ Nord	Birgit Witt

## **Laufen** (Treffpunkt ab Oktober Jahnstadion, ab April Wettloopsweg)

<b>Mo.</b> 18.30 - 19.45 Lauftreff just for fun	Wettloopsweg/ Jahnstadion	Silke Kappel-Koch
<b>Mi.</b> 18.30 - 20.00 Lauftreff just for fun	Wettloopsweg/ Jahnstadion	S. Abraham

## **Leichtathletik**

<b>Mo.</b> 15.30 - 16.45 U8 + U10	BBS	Alexander M., Larissa W., Leon S.
<b>Mo.</b> 16.30 - 18.00 U12	BBS	Alexander Mirkens, Larissa Weber
<b>Mo.</b> 17.15 - 19.15 ab U14	SZ Süd	Stefan Keppler
<b>Mo.</b> 18.00 - 20.00 ab U14	Rotkäppchenweg	Alexander Mirkens
<b>Mo.</b> 18.30 - 20.00 Fitnessgruppe <sup>1</sup>	HPS neu	Christin Becking
<b>Mo.</b> 18.30 - 20.00 Laufgruppe „Just for fun“	Jahnstadion	Silke Kappel-Koch
<b>Mo.</b> 20.30 - 21.45 Erwachsene	HPS alt	Andreas Schlüter
<b>Di.</b> 13.45 - 15.15 Kinder/Jugend	SZ Süd	Martin Kleine
<b>Di.</b> 15.30 - 16.30 U6	BBS	Alexander Mirkens
<b>Di.</b> 16.30 - 17.30 Athletiktraining U12	BBS	Alexander Mirkens
<b>Di.</b> 17.15 - 19.00 Lauf ab U12	Jahnstadion	Stefan Keppler
<b>Di.</b> 18.30 - 20.00 Wurf	GS Stieglitzweg	Olaf Schumann
<b>Mi.</b> 15.30 - 17.00 Sprint/Sprung U12/U14	Jahnstadion	Alexander Mirkens
<b>Mi.</b> 16.00 - 17.30 Sprint/Sprung + Lauf U16	Jahnstadion	Alexander Mirkens
<b>Mi.</b> 17.30 - 19.00 Wurf U12/U14	Jahnstadion	Marco Schauer
<b>Mi.</b> 17.30 - 19.00 Wurf ab U16	Jahnstadion	Olaf Schumann
<b>Mi.</b> 18.30 - 20.00 Laufgruppe „Just for fun“	Jahnstadion	Sven Abraham
<b>Do.</b> 06.15 - 07.45 Kinder/Jugend <sup>2</sup>	SZ Süd	Martin Kleine
<b>Do.</b> 16.00 - 18.00 Wettkampftraining	Jahnstadion	Alexander Mirkens
<b>Fr.</b> 15.30 - 16.30 U8	BBS	Alexander Mirkens, Larissa Weber
<b>Fr.</b> 16.00 - 17.30 U10	BBS	Selina Langhoff, Lühmann
<b>Fr.</b> 16.15 - 17.30 U12	BBS	Alexander Mirkens, Janin Tibke
<b>Fr.</b> 17.30 - 19.00 ab U14	BBS	Alexander Mirkens
<b>Fr.</b> 19.00 - 20.00 Senioren	BBS	Uwe Sczeponik

1 Die Fitnessgruppe startet im September und ist bis Mai aktiv.

2 Nur nach vorheriger Sichtung bzw. Absprache mit Martin Kleine/ E-Mail: [m.j.kleine@t-online.de](mailto:m.j.kleine@t-online.de)

## **Parkour** Anmeldung online

<b>Mi.</b> 16.00 - 17.00 Anfänger (ab 8 Jahre)	GS Harburger Str.	Marc Anionwu
<b>Mi.</b> 17.00 - 18.00 Fortgeschrittene (ab 8 Jahre)	GS Harburger Str.	Luca Redemund
<b>Do.</b> 17.30 - 18.30 Anfänger (ab 8 Jahre)	SZ Nord IV	Marc Anionwu

# Radsport

## Winter

**Di.** 18.00 - 20.00 Cappuccino- Runde

**Mi.** 18.00 - 19.00 Athletiktraining

**Sa.** 13.00 - 15.30 Mountainbike

Anfahrt 12.50 vom Mariso Buxtehude

Harburger Str. 3 /Moorender Str.

Kraftwerk Kursraum II

Wulmstorf Hellerbergweg, Bushaltestelle

H. Cohrs, B. Kalwar

L. Groß

# Rehasport im Buxtehuder SV

Ansprechpartnerin: Alina Pein ([alina.pein@bsv-buxtehude.de](mailto:alina.pein@bsv-buxtehude.de))

## Orthopädie

**Mo.** 14.00 - 14.45 Kraftwerk

**Mo.** 17.00 - 17.45 City Sport

**Mo.** 18.00 - 18.45 Kraftwerk

**Di.** 11.45 - 12.30 CitySport

**Di.** 12.00 - 12.45 Kraftwerk

**Di.** 13.00 - 13.45 Kraftwerk

**Di.** 18.00 - 18.45 CitySport

**Mi.** 10.00 - 10.45 CitySport

**Mi.** 11:00 - 11:45 Kraftwerk

**Mi.** 12.00 - 12.45 CitySport

**Mi.** 14.00 - 14.45 Kraftwerk

**Mi.** 15.00 - 15.45 Kraftwerk

**Mi.** 16.00 - 16.45 CitySport

**Mi.** 17.00 - 17.45 CitySport

**Do.** 11.00 - 11.45 Kraftwerk

**Do.** 11.15 - 12.00 CitySport

**Do.** 12.00 - 12.45 Kraftwerk

**Fr.** 10.30 - 11.15 CitySport

**Fr.** 11.30 - 12.15 CitySport

**Fr.** 11.00 - 11.45 Kraftwerk

Andrea

Birgit Witt

Rita Kühn

Rita Kühn

Anja Nöhmer

Anja Nöhmer

Anja Nöhmer

Angela Linke

Anja Nöhmer

Birgit Witt

Andrea

Andrea

Rita Kühn

Rita Kühn

Anja Nöhmer

Angela Linke

Anja Nöhmer

Johanna Zuber

Johanna Zuber

Rita Kühn

## Osteoporose & Diabetes

**Mi.** 09.00 - 09.45 CitySport

Angela Linke

## Herzsport

**Sa.** 09.00 & 10 Uhr, Einteilung nach Watt-Belastung

**Sprechstunde:** Mi. 10 - 12.30 Uhr; Andrea Scheffer

## Lungensport

**Mo.** 16.00 - 16.45 CitySport

**Di.** 11.00 - 11.45 Kraftwerk

**Di.** 13.00 - 13.45 CitySport

**Di.** 14.00 - 14.45 CitySport

**Mi.** 09.00 - 09.45 Kraftwerk

**Do.** 14.00 - 14.45 CitySport

**Fr.** 09.30 - 10.15 CitySport

Birgit Witt

Anja Nöhmer

Johanna Zuber

Johanna Zuber

Anja Nöhmer

Birgit Witt

Johanna Zuber

## Neurologie

**Mo.** 13.00 - 13.45 CitySport

**Di.** 16.00 - 16.45 Kraftwerk

**Mi.** 09.00 - 09.45 Kraftwerk

**Mi.** 15.00 - 15.45 Nach Schlaganfall

Johanna Zuber

Johanna Zuber

Johanna Zuber

Johanna Zuber

## Long COVID

**Fr.** 09.00 - 09.45 Kraftwerk

Rita Kühn

## Sport bei Krebs

**Mi.** 11.00 - 11.45 CitySport

Birgit Witt

## Wassergymnastik

**Mo.** 14.00 - 14.45 Lehrschwimmbecken

**Mo.** 14.00 - 14.45 Estebad Kayser

**Mo.** 16.00 - 16.45 Estebad Kayser

# Rollstuhlsport

**Sa.** 12.00 - 14.00 Rollstuhlsport

HPS neu

Christian Penderok

# Rope Skipping

**Di.** 16.30 - 18.00 6 – 14 Jahre

BBS Halle

Nadine Tolasch

# Rhönrad

**Mo.** 18.00 - 20.00 Jungen & Mädchen ab 11 Jahren SZ Nord IV

**Fr.** 14.45 - 16.15 Jungen & Mädchen 6 - 11 Jahre SZ Nord IV

**Fr.** 16.00 - 18.15 Leistungstraining SZ Nord IV

Andrea Scheffer

Andrea Scheffer

Andrea Scheffer

# Sportabzeichen (Mai bis September)

**Do.** 18.00 auch für Nichtmitglieder

Jahnstadion

Sven Abraham

## Tanzen (Freizeitgruppen)

<b>Di.</b> 18.00 - 19.00 Line Dance für Anfänger	Gemeinschaftshaus Dammhausen	Carola Stöckmann
<b>Di.</b> 19.00 - 20.00 Line Dance für Fortgeschrittene	Gemeinschaftshaus Dammhausen	Carola Stöckmann
<b>Di.</b> 18.30 - 20.00 Standard/Latein „Fortgeschr.“	Pausenhalle Altkloster	Andreas Epplee
<b>Di.</b> 20.00 - 21.30 Standard/Latein Mittelstufe	Pausenhalle Altkloster	Andreas Epplee
<b>Mi.</b> 20.00 - 21.30 Standard/Latein	Pausenhalle Altkloster	Sandra Demirdag

## Tennis

Tennis bieten wir in Kooperation mit folgenden Vereinen an:

- TV Buxtehude - Altkloster
- TSV Eintracht Immenbeck

Weitere Informationen erhalten Sie bei uns in der Geschäftsstelle oder dem jeweiligen Verein.

## Tischtennis

<b>Mi.</b> 18.00 - 19.30 Jugendliche ab 9-17 Jahre	GS Rotkäppchenweg	Mohamed Chamouni
<b>Mi.</b> 19.30 - 21.45 freies Training alle Alterskl.	GS Rotkäppchenweg	ohne Trainer
<b>Fr.</b> 18.45 - 21.45 freies Training	GS Rotkäppchenweg	ohne Trainer

## Trampolin Anmeldung online

<b>Di.</b> 16.00 - 17.00 Kinder 3 - 6 Jahre	SZ Nord II	Birgit Witt
<b>Di.</b> 17.00 - 18.00 Kinder ab 7 Jahren	SZ Nord II	Birgit Witt

## Triathlon – Wintertraining

<b>Mo.</b> 19.00 - 20.00 Athletiktraining	BBS Halle	Erw., Jugend A/B, Schüler A/B	Wanja Moritz
<b>Di.</b> 18.00 - 19.00 Lauftraining	Jahnstadion	Junioren & Jugend A/B	Vincent Huppertz
<b>Di.</b> 18.30 - 19.30 Lauftraining	Jahnstadion	Erwachsene LG1	Ingo Schröter
<b>Di.</b> 19.00 - 20.00 Lauftraining	Jahnstadion	Erwachsene LG2	Andreas Stein
<b>Mi.</b> 17.00 - 18.00 Lauftraining	Jahnstadion	Schüler A-D (6-13 Jahre)	Ellen R.
<b>Do.</b> 16.15 - 17.00 Schwimmtraining	Aquarella	Schüler A-D	Katharina Z., Leonie P.
<b>Do.</b> 17.00 - 18.00 Schwimmtraining	Aquarella	Jugend A/B, Junioren	Katharina Z., Leonie P.
<b>Do.</b> 19.00 - 20.00 Schwimmtraining	Aquarella	Erwachsene LG 2	Axel Pfeiffer
<b>Fr.</b> 15.30 - 16.30 Lauf/Athletik	BBS Halle	Schüler C/D (6-9 Jahre)	Leichtathletik Abt.
<b>Fr.</b> 17.00 - 18.30 Schwimmtraining	Aquarella	Jugend A/B Junioren	Zeidler, Voß, Huppertz
<b>Fr.</b> 20.00 - 21.00 Schwimmtraining	Aquarella	Techniktraining Erwachsene	Jörg Bauermeister
<b>Fr.</b> 21.00 - 22.00 Schwimmtraining	Aquarella	Erwachsene LG1/LG2	Jan-Peter Hein
<b>Sa.</b> 09.00 - 10.00 Schwimmtraining	Aquarella	Erwachsene LG1	Katharina Z.
<b>Sa.</b> 12.45 - 13.45 Schwimmtraining	Aquarella	Kraullernkurs Erw. ab 20 J.	Jan-Peter Hein
<b>Sa.</b> 13.00 - 13.45 Spinning im Highlight	Rudolf-Diesel-Str. 12		
max. 10 Plätze für das Triathlon Team, Anmeldung über Doodle-Link, Ansprechpartner: Markus Schulz, Ingrid Plöger			
<b>Sa.</b> 14.00 - 15.00 Schwimmtraining	Aquarella	Kraullernkurs Erw. ab 20 J.	Jan-Peter Hein
<b>So.</b> 19.00 - 20.30 Schwimmtraining	Aquarella	Erw. LG1/LG2, Jgd. A, Jun.	Fabian Voß

Das Training ist in Leistungsgruppen unterteilt.

Die Schwimmzeiten sind Wasserzeiten. Treffen ist 20min früher im Vorraum des Schwimmbades.

## Ultimate Frisbee und Double Disc Court

<b>Do.</b> 18.30 - 20.00 Jugend (ab 14 Jahre)	SZ Nord IV*	Lars Lemke
---	-------------	------------

\* Bei gutem Wetter findet das Training auf dem Sportplatz SZ Nord statt

## Volleyball

### Jugendvolleyball

Änderungen vorbehalten

13.02.2023



**Mi.** 18.00 - 20.00 Jugendliche  
**Do.** 18.00 - 20.00 Jugendliche

HPS neu  
SZ Süd IV

Vanessa Meyer  
Sven Kleeblatt

### **Hobbymannschaften**

**Do.** 20.00 - 21.45 Jedermänner ab 40 J.  
**Do.** 20.00 - 21.45 Leistungsmixed

SZ Süd I + II  
SZ Süd III/Beachplatz

Angela Gerlach

## **Walking**

**Di.** 09.30 - 11.00 Nordic-/Stickwalking  
**Mi.** 18.30 - 20.00 Walking<sup>1</sup>  
**Fr.** 09.30 - 11.00 Nordic-/Stickwalking  
<sup>1</sup> Winterzeit  
Sommerzeit

Wettloopsweg  
Jahnstadion/Wettloopsweg  
Wettloopsweg  
Jahnstadion,  
Wettloopsweg

Birgit Witt  
Sven Abraham  
Birgit Witt

## **Yoga**

**Mo.** 19.00 - 20.00 Vinyasa Yoga.  
**Do.** 16.45 - 17.45 Yoga  
**Sa.** 09.00 - 10.00 Hatha Yoga

Anmeldung s. Kursangebot; letzte Zeit in diesem Heft  
Anmeldung s. Kursangebot; letzte Zeit in diesem Heft  
Anmeldung s. Kursangebot; letzte Zeit in diesem Heft

# **Abteilungsleitungen & Ansprechpartner\*innen**

Aerobic, Fit, Fun & Jazz Dance	Andrea Scheffer	Tel. <a href="mailto:andrea.scheffer@bsv-buxtehude.de">andrea.scheffer@bsv-buxtehude.de</a>
- Ansprechpartner Aerobic	Nicola Jolitz	Tel. 0176 - 55123253
- Jazz Dance	Claudia Hartung de Groot	E-Mail: <a href="mailto:jazzdance@bsv-buxtehude.de">jazzdance@bsv-buxtehude.de</a>
American Football	Jan-Hendrick Schuldt	E-Mail:
Badminton	Florian Steup	E-Mail: <a href="mailto:bsv@badminton-buxtehude.de">bsv@badminton-buxtehude.de</a>
Boxen	Frank Pahl	Tel. 04161 - 78127
Fußball	Alexander Paatsch	E-Mail: <a href="mailto:apaatsch@gmail.com">apaatsch@gmail.com</a>
Fußball Jugend	Kai Werner	E-Mail: <a href="mailto:kai.werner@sv-ottensen.de">kai.werner@sv-ottensen.de</a>
Gesundheitssport	Alina Pein	E-Mail: <a href="mailto:alina.pein@bsv-buxtehude.de">alina.pein@bsv-buxtehude.de</a>
Golf	Bettina Hermes	E-Mail: <a href="mailto:golf.bettina.hermes@gmx.de">golf.bettina.hermes@gmx.de</a>
- Jugendtraining	Björn Muschinsky	Tel. 0170 - 2132346
Handball	Peter Prior	Tel. 04161 - 81489
- weitere Infos in der Handball - Marketing		Tel. 04161 - 994610
Herzsport	Birgit Noack	E-Mail: <a href="mailto:herzsport@bsv-buxtehude.de">herzsport@bsv-buxtehude.de</a>
Judo	Hans-Heinrich Cohrs	Tel. 04161 - 301320
Fight Team Buxtehude	Fabian Honnef	E-Mail: <a href="mailto:fabian@budospport-buxtehude.de">fabian@budospport-buxtehude.de</a>
Kinderturnen	Andrea Scheffer	E-Mail: <a href="mailto:andrea.scheffer@bsv-buxtehude.de">andrea.scheffer@bsv-buxtehude.de</a>
Kunstturnen	Nadine Tolasch	Tel. 04161-7321990
Leichtathletik	Jörg Tobaben	E-Mail: <a href="mailto:leichtathletik@bsv-buxtehude.de">leichtathletik@bsv-buxtehude.de</a>
Radsport	Lars Groß	E-Mail: <a href="mailto:bsvradsport@gmail.com">bsvradsport@gmail.com</a>
Schwimmen	Anke Oldenburg	
Tanzen	N.N.	
Tischtennis	Wolfgang Schöntaube	Tel. 04161 - 61966
Triathlon	Olaf Voß	Tel. 04161 - 749500
Turnen	Andrea Scheffer	E-Mail: <a href="mailto:andrea.scheffer@bsv-buxtehude.de">andrea.scheffer@bsv-buxtehude.de</a>
Volleyball	Roger Courtault	E-Mail: <a href="mailto:volleyball@bsv-buxtehude.de">volleyball@bsv-buxtehude.de</a>

## **Weitere Informationen erhalten Sie in der Geschäftsstelle des Buxtehuder SV**

Lange Str. 16, 21614 Buxtehude

Tel.: 04161 - 3482

E-Mail: [info@bsv-buxtehude.de](mailto:info@bsv-buxtehude.de)

Homepage: [www.bsv-buxtehude.de](http://www.bsv-buxtehude.de)

## **Öffnungszeiten + Kontaktzeiten Geschäftsstelle**

Mo + Fr 10.00 - 13.00 Uhr / Mi 10.00 - 13.00 Uhr & 15.00 - 18.00 Uhr