

Badminton · Basketball · Drachenboot  
 Fitness & Gesundheit · Fußball  
 Inlineskater-Hockey · Integrationssport  
 Karate · Kinderturnclub · Rehasport  
 Schwimmen · Tanzen · Tischtennis  
 Volleyball · Young Fit & Dance



## FITNESS & GESUNDHEIT 06.03.2023 – 10.03.2023

Kurse	Tag	Uhrzeit	Sportanlage	Übungs- leiter/in
Hockergymnastik	Mo.	10:00-11:00	Sporthalle Mittlerer Landweg	Monika
Rücken-Fit	Mo.	10:00-11:00	Vereinszentrum Katendeich	Antje
Tai Chi (Fortgeschritt.)	Mo.	17:00-18:15	Vereinszentrum Katendeich	Joachim
Tai Chi (Anfänger)	Mo.	18:15-19:30	Vereinszentrum Katendeich	Joachim
Fit & Fun for Everyone	Mo.	18:55-19:55	Vereinszentrum H.-Herz-Ring	Regine
Bewegung für Senioren	Di.	09:00-10:00	Vereinszentrum Katendeich	Marie
Bewegung für Senioren	Di.	10:10-11:10	Vereinszentrum Katendeich	Marie
Active & Yoga Balance	Di.	18:30-20:00	Vereinszentrum Katendeich	Antje
Fitness Mix	Mi.	08:50-09:50	Vereinszentrum Katendeich	Sven
Yogalates	Mi.	10:00-11:00	Vereinszentrum Katendeich	Monika
Hatha-Yoga	Mi.	11:15-12:30	Vereinszentrum Katendeich	Monika
Power Rücken	Mi.	16:50-17:50	Vereinszentrum H.-Herz-Ring	Anja
Pilates	Mi.	16:55-17:55	Vereinszentrum Katendeich	Monika
BBP-Rücken	Mi.	18:00-19:00	Vereinszentrum H.-Herz-Ring	Tina
Tumba	Mi.	19:00-20:00	Vereinszentrum H.-Herz-Ring	Stanislaw
DeepWork	Mi.	20:00-21:00	Vereinszentrum H.-Herz-Ring	Stanislaw
Rücken-Fit	Do.	10:00-11:00	Vereinszentrum Katendeich	Marie
Qi Gong & Tai Chi	Do.	16:00-17:30	Vereinszentrum Katendeich	Elena
Rücken-Fit	Do.	17:45-18:45	Vereinszentrum Katendeich	Gunda
Rücken-Fit	Do.	19:00-20:00	Vereinszentrum Katendeich	Gunda
Bodyfit	Do.	19:00-20:00	Adolph-Disterweg-Schule	Regine
Rücken-Aktiv	Fr.	08:50-09:50	Vereinszentrum Katendeich	Marie
Rücken-Aktiv	Fr.	10:00-11:00	Vereinszentrum Katendeich	Marie

Geschäftsstelle: Katendeich 14 · 21035 Hamburg · Internet: [www.svna.de](http://www.svna.de)  
 Telefon: 040 735 32 00 · Telefax: 040 735 79 37 · E-Mail: [info@svna.de](mailto:info@svna.de)  
 Öffnungszeiten: Di. 16:00 - 18:00 Uhr · Mi. 10:00 - 12:00 Uhr · Do. 14:00 - 16:00 Uhr

Badminton · Basketball · Drachenboot  
 Fitness & Gesundheit · Fußball  
 Inlineskater-Hockey · Integrationssport  
 Karate · Kinderturnclub · Rehasport  
 Schwimmen · Tanzen · Tischtennis  
 Volleyball · Young Fit & Dance



## FITNESS & GESUNDHEIT 13.03.2023 – 17.03.2023

Kurse	Tag	Uhrzeit	Sportanlage	Übungs- leiter/in
Hockergymnastik	Mo.	10:00-11:00	Sporthalle Mittlerer Landweg	Monika
Rücken-Fit	Mo.	10:00-11:00	Vereinszentrum Katendeich	Antje
Tai Chi (Fortgeschritt.)	Mo.	17:00-18:15	Vereinszentrum Katendeich	Joachim
Tai Chi (Anfänger)	Mo.	18:15-19:30	Vereinszentrum Katendeich	Joachim
Fit & Fun for Everyone	Mo.	18:55-19:55	Vereinszentrum H.-Herz-Ring	Regine
Yoga	Mo.	20:00-21:15	Vereinszentrum H.-Herz-Ring	Doris
Rücken-Fit	Di.	18:30-19:30	Vereinszentrum H.-Herz-Ring	Doris
Active & Yoga Balance	Di.	18:30-20:00	Vereinszentrum Katendeich	Antje
Pilates	Di.	20:00-21:00	Vereinszentrum H.-Herz-Ring	Doris
Fitness Mix	Mi.	08:50-09:50	Vereinszentrum Katendeich	Sven
Yogalates	Mi.	10:00-11:00	Vereinszentrum Katendeich	Monika
Hatha-Yoga	Mi.	11:15-12:30	Vereinszentrum Katendeich	Monika
Power Rücken	Mi.	16:50-17:50	Vereinszentrum H.-Herz-Ring	Anja
Pilates	Mi.	16:55-17:55	Vereinszentrum Katendeich	Monika
BBP-Rücken	Mi.	18:00-19:00	Vereinszentrum H.-Herz-Ring	Tina
Tumba	Mi.	19:00-20:00	Vereinszentrum H.-Herz-Ring	Stanislaw
DeepWork	Mi.	20:00-21:00	Vereinszentrum H.-Herz-Ring	Stanislaw
Yoga am Morgen	Do.	09:00-10:10	Vereinszentrum H.-Herz-Ring	Doris
Rücken-Fit	Do.	10:15-11:15	Vereinszentrum H.-Herz-Ring	Doris
Qi Gong & Tai Chi	Do.	16:00-17:30	Vereinszentrum Katendeich	Elena
Rücken-Fit	Do.	17:45-18:45	Vereinszentrum Katendeich	Gunda
Rücken-Fit	Do.	19:00-20:00	Vereinszentrum Katendeich	Gunda
Bodyfit	Do.	19:00-20:00	Adolp-Disterweg-Schule	Regine
Yoga	Fr.	18:00-19:30	Vereinszentrum Katendeich	Jozefa

Geschäftsstelle: Katendeich 14 · 21035 Hamburg · Internet: [www.svna.de](http://www.svna.de)  
 Telefon: 040 735 32 00 · Telefax: 040 735 79 37 · E-Mail: [info@svna.de](mailto:info@svna.de)  
 Öffnungszeiten: Di. 16:00 - 18:00 Uhr · Mi. 10:00 - 12:00 Uhr · Do. 14:00 - 16:00 Uhr