

# TSV einbek

## Sommerprogramm

### 2024

**Für  
Jung und Alt**

**Sommer-  
Sport-  
spaß  
2024**

**Nur für  
Mitglieder,  
einmaliges  
Schnuppern ist  
möglich**



*Änderungen vorbehalten*

## Sommerferien 2024



**22. Juli – 30. August**  
**Kinder / Jugendliche**



### **Aikido:** ab 9 Jahre

- Dienstag 19:30-21:00 TSV-Halle, Saal IV
- Freitag 19:30-21:00 TSV-Halle, Saal IV

### **Basketball:**

- Montag 18:00-20:00 Hans Bauer Halle, links  
22.7./12.8./19.8./26.8.

### **Handballcamps:**

- KW 30 und 35 08:00-16:00 Uwe-Plog-Halle  
Anmeldung über SG HP

### **Hobby Horsing:**

- Mittwoch 14:00-15:00 Paul Luckow Stadion  
mit Klara 24.7./21.8./28.8.

### **Ju-Jutsu:**

- Dienstag 20:00-21:30 TSV-Halle, Saal III
- Donnerstag 20:00-22:00 TSV-Halle, Saal III

### **Karate:**

- Kids, Kumite normale Zeit  
am 22.7. und alle Samstage GS Mühlenredder

### **Leichtathletik:**

- Montag 18:30-20:00 Paul-Luckow-Stadion
- Donnerstag 18:00-20:00 Hans-Heinrich-Hackmack-Stadion

### **Sportabzeichen-Training:**

- Mittwoch 18:00-19:30 Paul-Luckow-Stadion,  
ohne Abnahme

### **Turnen:**

- Montag 16:00-17:30 Uwe Plog Halle  
22.07./26.08.  
15:00-16:30  
29.07./05.08./12.08./19.08.



## Sommerferien 2024

22. Juli – 30. August

Erwachsene



### Aikido:

- Dienstag 19:30-21:00 TSV-Halle, Saal IV
- Freitag 19:30-21:00 TSV-Halle, Saal IV

### Badminton:

- Freitag 19:00-21:00 Uwe-Plog-Halle  
freies Spiel, ohne Training/Trainer - Schläger, Bälle und  
Spielpartner vorhanden, externe TSV-MG willkommen

### Basketball:

- Montag 20:00-22:00 Uwe-Plog-Halle

### Ballett:

- Montag 19:45-21:30 TSV-Halle, Saal II

### Iaido und Jodo:

- Mittwoch 19:00-22:00 TSV-Halle, Saal IV

### Jazz: Fortgeschrittene

- Donnerstag 20:00-21:30 TSV-Halle, Saal II  
mit Ragna 25.7./1.8./8.8./22.8./29.8.  
die Sonntage nach Absprache

### Judo: Hobbygruppe

- Montag 20:00-21:15 TSV-Halle, Saal III

### Ju-Jutsu:

- Dienstag 20:00-21:30 TSV-Halle, Saal III
- Donnerstag 20:00-22:00 TSV-Halle, Saal III

### Karate:

- Erwachsene normale Zeit GS Mühlenredder/Saal II  
22.7./31.7./5.8./14.8. und alle Samstage

### Kung-Fu:

- Montag 18:30-19:30 TSV-Halle, Saal III
- Mittwoch 18:30-21:30 TSV-Halle, Saal III
- Freitag 18:30-19:30 TSV-Halle, Saal III

## Sommerferien 2024

22. Juli – 30. August

Erwachsene



### Nordic-Walking

- Montag 70+ 14:30-16:00, 22.7./29.7./19.8./26.8.  
Treffpunkt unter 0171-7841840
- Mittwoch 60+ 14:30-16:00, 24.7./31.7./21.8./28.8.  
Treffpunkt unter 0171-7841840

### Radtouren

- Samstag 3.8. Kollau-Flughafen-Tarpenbek-Winterhude-Alster
- Sonntag 18.8. Großensee

### Spielmannszug

- Mittwoch 17:30-20:00 GS-Mühlenredder

### Sportabzeichen-Training:

- Mittwoch 18:00-19:30 Paul-Luckow-Stadion,  
ohne Abnahme

### Tanzen - Zumba

- Montag 18:00-19:00 TSV-Halle, Saal I  
mit Bianca 29.7./12.8./26.8.

### Tanzen - Hobbytanzgruppe

- Freitag 20:30-22:00 TSV-Halle, Saal I  
mit Birgit 19.7./26.7./2.8./9.8./16.8./23.8.

### Turnen - Mama-Fit

- Mittwoch 09:30-10:30 TSV-Halle, Saal III  
mit Uwe 24.7./21.8./28.8.

### Triathlon

- Triathlon Landtraining 19:15-20:15 GS MR 23.7./30.7./6.8.  
mit Thomas 13.8. draußen
- Triathlon Schwimmen 18:00-19:00 FRBR 22.7./29.7./19.8./26.8.

### Volleyball:

- Montag 18:00-20:00 UPH
- Mittwoch 18:00-21:45 UPH

## Sommerferien 2024

22. Juli – 30. August

Fitness & Gymnastik

**GYMWELT** 



### Montag

08:50-09:50	Pilates mit Zühal 22.7./29.7./5.8./12.8.	TSV-Halle Saal III
09:00-10:30	Hatha-Yoga mit Babette 22.7./29.7./19.8./26.8.	TSV-Halle, Saal I
10:30-12:00	Hatha-Yoga mit Babette 22.7./29.7./19.8./26.8.	TSV-Halle, Saal I
11:00-12:00	Fit und Gesund 60+ mit Doris 22.7./29.7./5.8./12.8. mit Gabi 19.8./26.8.	Alte Schule Ohe
14:30-15:30	Wirbelsäulen-Gymnastik mit Doris 22.7./29.7./5.8.	TSV-Halle, Saal I
14:00-15:30	Core-Fitness Stabilität, Kraft, Beweglichkeit mit Alexander 22.7./29.7./5.8./12.8./19.8./26.8.	TSV-Halle, Saal II
14:30-15:30	Wirbelsäulengymnastik mit Doris 22.7./29.7./5.8.	TSV-Halle, Saal I
16:00-16:45	Hula Hoop mit Uwe 22.7./26.8.	Paul Luckow Stadion
17:00-18:00	Fit und Gesund 50+ mit Anke 12.8./19.8. UPH links	22.7./26.8. Saal III
18:15-19:15	Aktiv und Gesund 50+ mit Verena 22.7./5.8.	GS Klosterbergen 29.7. TSV Saal II
19:45-20:45	Sling-Circle mit Henrike 22.7./29.7./26.8.	GS Mühlenredder
20:00-21:30	Hatha-Yoga mit Verena 22.7./29.7./5.8.	TSV-Halle, Saal IV

### Dienstag

10:30-11:30	Sitzgymnastik mit Babette 23.7./30.7./20.8./27.8.	Betreutes Wohnen
11:00-12:30	Arthrose-, Osteoporose- und Rückengymnastik 75+ mit Gabriele 6.8./13.8./20.8./27.8.	VHS
18:00-19:00	Complete Body Workout mit Uwe 23.7./27.8.	GS MR 20.8. draußen!

### Mittwoch

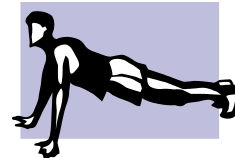
09:30-10:30	SeniorenGym 60+ a mit Babette 7.8./21.8./28.8.	JRH
-------------	---	-----

## Sommerferien 2024

22. Juli – 30. August

Fitness & Gymnastik

GYMWELT 



09:35-10:35	Guten Morgen Workout mit Tatjana 31.7./7.8./14.8./21.8./28.8.	TSV-Halle, Saal II
10:30-11:30	SeniorenGym 60+ b mit Babette 7.8./21.8./28.8.	JRH
11:30-12:30	RollatorGym mit Babette 7.8./21.8./28.8.	JRH
14:30-16:00	Fit und Gesund 70+ mit Anke 24.7./14.8./21.8./28.8. 8.8. Paul Luckow Stadion	GS Klosterbergen
17:00-17:45	Trampolin-Fitness mit Uwe 24.7./21.8./28.8.	UPH rechts
19:00-20:00	Wirbelsäulen-Gymnastik mit Luisa 28.8. GS Mühlenredder	14.8./21.8. TSV-Halle Saal II

### Donnerstag

09:00-10:00	Power Workout mit Bettina 25.7./1.8./8.8./15.8./22.8./29.8.	TSV-Halle, Saal II
10:00-11:00	Yoga im Sitzen mit Babette 25.7./1.8./22.8./29.8.	WG Altenfriede
10:30-12:00	Hatha-Yoga mit Doris 25.7./1.8./8.8./15.8./22.8.	TSV-Halle, Saal III
10:30-11:30	präV. neue Rückenschule mit Domenico 15.8./22.8./29.8.	TSV-Halle, Saal I
11:30-12:30	Sitzgymnastik mit Babette 25.7./1.8./22.8./29.8.	Betreutes Wohnen
16:00-17:00	Sitz-Gym für Hochbetagte mit Kerstin 1.8./8.8./15.8./22.8./29.8.	Seniorenresidenz
17:45-18:45	Rückenfitness mit Anke 25.7./15.8./22.8./29.8.	TSV-Halle, Saal II
18:15-19:15	Rücken- und FaszienGym 60+ mit Gabriele 15.8./22.8. TSV-Halle Saal III	1.8./8.8./29.8. GS MR
19:00-20:00	Stretch and Move mit Ragna 25.7./1.8./8.8./22.8./29.8.	TSV-Halle Saal II
20:00-21:30	Hatha-Yoga mit Babette 25.7./1.8./22.8./29.8.	TSV-Halle, Saal IV

## Sommerferien 2024

22. Juli – 30. August  
Fitness & Gymnastik

**GYMWELT** 



### Freitag

09:15-10:30	Complete Body Workout - Core mit Birte 26.7./2.8./30.8.	TSV-Halle, Saal II
10:30-11:30	Fit und Gesund 50+ mit Anke 26.7./16.8./23.8./30.8.	TSV-Halle, Saal I
10:30-11:30	ArthroseGym & Rückenschule mit Meike 26.7./2.8.	TSV-Halle, Saal II
10:45-11:45	Pilates mit Zusatzgeräten mit Birte 26.7./2.8./30.8.	TSV-Halle, Saal III
11:45-12:45	Atemgymnastik mit Babette 26.7./23.8./30.8.	TSV-Halle, Saal I
18:00-19:00	Konditionsgymnastik und Spiele 50+ mit Thomas 26.7./2.8./9.8./16.8.	UPH oder draußen
18:00-19:00	Vinyasa Yoga mit Thilo 26.7./9.8. 2.8. Uwe-Plog-Halle rechts	GS Klosterbergen Gym-Halle

## Reinbeker Sportfest

15. September 2024, 11:00 bis 15:00 Uhr

- Jugend- und Erwachsenen-Parkour
- Kinder-Olympiade  
(für Kinder zwischen 5 und 10 Jahren)
- Beach-Soccer
- Mitmachaktionen, Vorfürhungen
- Bungee Trampolin, Kinderspiele, Bungee-Run
- Hüpfburg, Kinderschminken
- Bewirtung durch das TSV Reinbek Clubhaus



Für Fragen und weitere Angebote ist die Sportliche Leitung der TSV Reinbek erreichbar unter [schneider@tsv-reinbek.de](mailto:schneider@tsv-reinbek.de).

**IHR GESCHÄFTSSTELLENTTEAM IST FÜR SIE DA!**

**TSV  Reinbek**

**Theodor-Storm-Straße 22  
21465 Reinbek**

**IHRE SPORT-LINE:**

Telefon: 040 – 4011326-0  
Telefax: 040 – 4011326-99  
E-Mail: [info@tsv-reinbek.de](mailto:info@tsv-reinbek.de)  
Internet: [www.tsv-reinbek.de](http://www.tsv-reinbek.de)

Mo-Do 10:00 – 12:00 Uhr  
Mi+Do 15:00 – 17:30 Uhr  
Di 15:00 – 19:00 Uhr

**Die TSV-Geschäftsstelle schließt während  
der Sommerferien vom  
29. Juli bis zum 23. August.**

Wichtige Nachrichten bitte auf den Anrufbeantworter  
sprechen, per Fax 4011326-99 oder per Mail  
unter [info@tsv-reinbek.de](mailto:info@tsv-reinbek.de) senden.

**Sport mit Spaß**

**DIE BANKVERBINDUNG:**

Sparkasse Holstein, Reinbek • BLZ: 213 522 40 • Kto: 20 071 982  
IBAN DE32 2135 2240 0020 0719 82 • BIC NOLADE21HOL