



## Unser Sportangebot im Überblick:

Sportart	Sporthalle	Uhrzeit
<b>Badminton</b>		
Alle Altersstufen	Prassekstraße Georg-Wilh.-Str. 112	Mo. 19.00-22.00 Mi. 19.30-21.30
<b>Damengymnastik</b>		
Gruppe A	Georg-Wilh.-Str. 112	Mo. 18.45-20.30
Gruppe B (Seniorinnen)	Rotenhäuser Str. 67	Do. 16.00-17.30
Gruppe C	Rotenh. Damm 45	Mi. 19.30-20.45
Gruppe D	Rotenhäuser Str. 67	Do. 19.00-21.00
<b>Fitness-Gymnastik</b>		
Damen	Rotenhäuser Str. 67	Mi. 19.00-20.30
<b>Frauen-Fitness</b>		
Damen (ab 20 J.)	Georg-Wilh.-Str. 112	Mi. 18.30-20.00
<b>Fußballtennis</b>		
Herren (ab 25 J.)	Perlstieg	Di. 19.30-21.30
<b>Handball</b> (SG Wilhelmsburg e.V.)		
Auskünfte erteilt die Geschäftsstelle des Vereins		
<b>Hip-Hop</b>		
Jugendliche	Gymnastikraum der Georg-Wilh.-Str. 112	Di. 17.30-18.30
<b>Jedermannsport</b>		
Damen u. Herren	Rotenh. Damm 45	Do. 19.00-21.00
Damen u. Herren	Kurdamm	Fr. 19.00-21.00
<b>Prellball</b>		
Herren (ab 25 J.)	Perlstieg	Fr. 16.30-19.00
<b>Sport und Fitness</b>		
Damen u. Herren	Bonifatiusstrasse	Do. 19.30-21.30
<b>Stretch and Move</b>		
Damen u. Herren	Perlstieg	Di. 18.00-19.30



## Unser Sportangebot im Überblick:

Sportart	Sporthalle	Uhrzeit
<b>Taekwondo</b>		
Mädchen/Jungen	Rotenhäuser Str. 67	Di. 17.00-20.00
Erwachsene	Perlstieg	Do. 18.00-20.00
Erwachsene	Rotenhäuser Str. 67	Fr. 16.30-19.00
<b>Trampolin-Turnen</b>		
Mini-Mini's (3-6 J.)	Georg-Wilh.-Str. 112	Fr. 16.30-18.00
Anfänger	Georg-Wilh.-Str. 112	Di. 16.45-18.15
Anfänger	Georg-Wilh.-Str. 112	Do. 17.30-19.00
Nachw.-Showteam	Georg-Wilh.-Str. 112	Di. 18.15-19.45
Nachw.-Showteam	Dratelnstraße I	Fr. 16.00-18.00
Showteam	Georg-Wilh.-Str. 112	Di. 19.45-21.15
Showteam	Georg-Wilh.-Str. 112	Do. 19.00-20.30
Showteam	Dratelnstraße I	Fr. 16.00-18.00
<b>Turnen</b>		
Eltern-und-Kind	Rotenhäuser Str. 67	Mo. 16.00-17.00
Anfänger	Rotenhäuser Str. 67	Mi. 16.30-17.30
Fortgeschrittene	Rotenhäuser Str. 67	Mo. 17.00-18.30
Fortgeschrittene	Georg-Wilh.-Str. 112	Mi. 18.00-19.30



## Turn-Club Wilhelmsburg von 1909 e.V.

Haben Sie noch Fragen?  
Oder möchten Sie ein kostenloses  
Probetraining vereinbaren?  
Rufen Sie uns an:

Turn-Club Wilhelmsburg von 1909 e.V.  
Peter-Beenck-Straße 2  
21107 Hamburg

Tel.: 040 - 753 58 81  
Mail: [tcwilhelmsburg@aol.com](mailto:tcwilhelmsburg@aol.com)  
[www.turn-club-wilhelmsburg.de](http://www.turn-club-wilhelmsburg.de)

**Wilhelmsburg  
braucht Bewegung!**



# HIP-HOP

Der Turn-Club Wilhelmsburg von 1909 e.V. hat ab September 2009 eine neue Sportgruppe für die Jugendlichen ins Leben rufen können.

Lisa Nüsemeyer, selbst eine sehr gute Turniertänzerin und hoch qualifizierte Trainerin für Hip-Hop, Standard- und Lateintanz konnte als Übungsleiterin für die neue Hip-Hop-Gruppe gewonnen werden.

Die Übungsstunden beinhalten aufwendig gestaltete choreographische Elemente und versprechen viel Spaß und Action bei mitreißender, aktueller Hip-Hop-Musik.

Willst auch Du zu Hip-Hop-Beats tanzen können? Dann komme einfach bei unserem Training vorbei und bringe gleich noch viele Deiner Freunde mit!

**Diese Gruppe trifft sich jeden Dienstag,  
von 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr,  
im Gymnastikraum der  
Sporthalle Georg-Wilhelm-Straße 112.**



Diese Maßnahmen werden jährlich durch die Freie und Hansestadt Hamburg (Behörde für Kultur, Sport und Medien) gefördert.

# Frauen-Fitness

Unser Sportverein bietet ab September 2009 neben der neuen Hip-Hop-Gruppe auch die neue Sportart „Frauen-Fitness“ an. Hierbei handelt es sich um ein Ganzkörper-Training ausschließlich für Frauen ab 20 Jahre, die Spaß an der Bewegung in geselliger Runde haben.

Das moderne und abwechslungsreiche Training mit Musik und in angenehmer Atmosphäre beinhaltet Problemzonentraining, neue Bewegungsformen wie Aerobic oder Step-Aerobic, Ausdauertraining, sowie natürlich die Entspannungsübungen am Ende jeden Trainings.

Unsere kompetente und qualifizierte Übungsleiterin Christin Müller hat jedoch noch viel mehr in ihrem Repertoire. Lassen Sie sich überzeugen und schauen Sie beim Training einfach mal vorbei!

**Die Frauen treffen sich immer mittwochs,  
von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr,  
im Gymnastikraum der  
Sporthalle Georg-Wilhelm-Straße 112.**

Gefördert und finanziert durch den Hamburger Sportbund.



Hamburger Sportbund

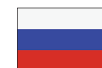
# Wilhelmsburg braucht Bewegung!



Der Turn-Club Wilhelmsburg von 1909 e.V. bietet ein breites und vielfältiges Sportprogramm für alle Altersstufen zu einem geringen Monatsbeitrag in angenehmer Atmosphäre. Sport macht Spaß - dafür sorgen qualifizierte ÜbungsleiterInnen - und Sport verbindet! Lernen Sie nette Menschen kennen und tun Sie etwas für Ihre Gesundheit.



Turn Club Wilhelmsburg von 1909 e.V. Hoş bir ortam içinde, çok az bir aidat karşılığında ve her yaş grubuna uygun, çok çeşitli spor programı sunuyor. Spor Keyif Verir - Bunun için vasıflı çalıştırıcılar özenle çalışıyor. Spor Birleştirir - Sağlığınız için siz de bir şeyler yapınız ve hoş insanlarla tanışınız.



Turn-Club Wilhelmsbrug от 1909 предлагает широкий комплекс спортивных мероприятий для любого возраста за минимальную ежемесячную плату в приятной, дружеской атмосфере. Спорт- это здоровье и хорошая форма на долгие годы. Вы окружены вниманием квалифицированных тренеров и имеете возможность познакомиться с интересными людьми разных слоёв общества. До встречи на тренировке.