

AMTV - Sommerferienangebote für Kinder / Jugendliche und Erwachsene Do 20.07.2017 bis Mi 30.08.2017

Bitte Termine beachten !								
Sportart	Anfänger/ Fortgesch	Alter	T a g	Uhrzeit	Sportstätte	Strasse	Infos	
Montags								
<i>Rückengymnastik</i>	A + F	ab 30 Jahre	Mo	08:45	09:45	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	AMTV-Mitgliedschaft Gymnastik erforderlich!
<i>Ganzkörpertraining</i>	A + F	ab 30 Jahre	Mo	09:45	10:45	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	AMTV-Mitgliedschaft Gymnastik erforderlich!
<i>Stickwalking</i>	A + F	ab 30 Jahre	Mo	09:00	10:20	Treffpunkt SpoPa Rahlstedt	Scharbeutzer Str.25	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<i>Gymnastik für Ältere zur Sturzprävention</i>	A + F	ab 50 Jahre	Mo	09:15	10:15	RaHö	Nienhagener Str. 154	AMTV-Mitgliedschaft Gymnastik o. Gesundheit erforderlich!
<i>Eltern-/Kindturnen</i>	A	bis 2 Jahre	Mo	09:00	10:00	AMTV Sporthalle	Nienhagener Str. 154	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<i>Eltern-/Kindturnen</i>	A	ab 2 Jahre	Mo	10:00	11:00	AMTV Sporthalle	Nienhagener Str. 154	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<i>Eltern-/Kindturnen</i>	A	1,5 - 5 Jahre	Mo	14:30	15:30	AMTV Sporthalle	Nienhagener Str. 154	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<i>Eltern-/Kindturnen</i>	A	1,5 - 5 Jahre	Mo	15:30	16:30	AMTV Sporthalle	Nienhagener Str. 154	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<i>Eltern-/Kindturnen</i>	A + F	1,5 - 5 Jahre	Mo	16:30	17:30	AMTV Sporthalle	Nienhagener Str. 154	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<i>Hatha Yoga</i>	A + F	ab 25 Jahre	Mo	16:00	17:30	MedDialog	Brockdorffstr. 90	AMTV-Mitgliedschaft Gesundheit erforderlich!
<i>Hatha Yoga</i>	A + F	ab 25 Jahre	Mo	17:45	19:15	MED Dialog	Brockdorffstr. 90	AMTV-Mitgliedschaft Gesundheit erforderlich!
<i>Tai Chi Quan</i>	A + F	ab 16 Jahre	Mo	17:00	18:30	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<i>Power Aerobic</i>	F	ab 16 Jahre	Mo	19:00	19:45	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<i>Body Complete</i>	A + F	ab 16 Jahre	Mo	19:45	20:30	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<i>Pilates nur am 14.08.,21.08. und 28.08</i>	A + F	ab 16 Jahre	Mo	19:30	20:30	MED Dialog	Brockdorffstr. 90	AMTV-Mitgliedschaft Gesundheit erforderlich!
Dienstags								
<i>Rückenfitness</i>	A + F	ab 40 Jahre	Di	09:15	10:15	Tennisanlage	Stapelfelder Str. 145	kostenfreies Angebot / keine Mitgliedschaft erforderlich
<i>Rückenfitness</i>	A + F	ab 40 Jahre	Di	10:15	11:15	Tennisanlage	Stapelfelder Str. 145	kostenfreies Angebot / keine Mitgliedschaft erforderlich
<i>Fitness 50+</i>	A + F	ab 16 Jahre	Di	10:00	11:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<i>Eltern-/Kindturnen nur am 25.07.,01.08 und 08.08</i>	A	1,5 - 5 Jahre	Di	15:00	16:00	Tennisanlage	Stapelfelder Str. 145	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<i>Eltern-/Kindturnen nur am 25.07.,01.08 und 08.08</i>	A	1,5 - 5 Jahre	Di	16:00	17:00	Tennisanlage	Stapelfelder Str. 145	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<i>Fit und Gesund</i>	A + F	ab 16 Jahre	Di	17:00	17:55	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	kostenfreies Angebot / keine Mitgliedschaft erforderlich
<i>Complete Body Workout</i>	A + F	ab 16 Jahre	Di	18:00	18:55	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<i>Pilates nur am 25.07.,01.08. und 08.08</i>	F	ab 16 Jahre	Di	19:00	19:55	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	AMTV-Mitgliedschaft Gesundheit erforderlich!
<i>Power Yoga nur am 15.08, 22.08 und 29.08</i>	F	ab 16 Jahre	Di	19:00	19:55	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	AMTV-Mitgliedschaft Gesundheit erforderlich!
<i>Kreativer Tanz / Improvisation</i>	A + F	ab 30 Jahre	Di	19:00	20:30	AMTV Zentrum, Raum 1	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<i>Qigong</i>	A + F	ab 25 Jahre	Do	20:00	21:00	Med Dialog	Brockdorffstr. 90	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<i>Tanzkreis</i>	A + F	ab 30 Jahre	Di	20:00	21:30	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle ``AMTV - Paare`` sind herzlich eingeladen!
Mittwochs								
<i>Fitness</i>	A + F	ab 16 Jahre	Mi	09:00	10:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<i>Seniorengymnastik</i>	A + F	ab 50 Jahre	Mi	10:00	11:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	AMTV-Mitgliedschaft Gymnastik erforderlich!
<i>Hockergymnastik</i>	A + F	ab 50 Jahre	Mi	11:00	12:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	AMTV-Mitgliedschaft Gymnastik erforderlich!
<i>Wir haben ein Hobby - Handarbeiten+ Stricken</i>	A + F	ab 50 Jahre	Mi	14:30	17:00	AMTV-Zentrum, Raum 1	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<i>Stickwalking</i>	A + F	ab 30 Jahre	Mi	17:00	18:20	Treffpunkt SpoPa Rahlstedt	Scharbeutzer Str.25	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<i>Step I + II</i>	A + F	ab 16 Jahre	Mi	18:00	18:45	AMTV Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	kostenfreies Angebot / keine Mitgliedschaft erforderlich
<i>Pump (Anmeldung unter Tel.: 67595070 erforderlich!)</i>	A + F	ab 16 Jahre	Mi	18:45	19:30	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	AMTV-Mitgliedschaft + Anmeldung unter Tel.: 67595070 erforderlich!
<i>Functional Training</i>	A + F	ab 16 Jahre	Mi	19:30	20:30	AMTV Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	kostenfreies Angebot / keine Mitgliedschaft erforderlich
<i>Hatha Yoga nur am 23.08. und 30.08</i>	A + F	ab 20 Jahre	Mi	20:00	21:30	MED Dialog	Brockdorffstr. 90	AMTV-Mitgliedschaft Gesundheit erforderlich!

Sportart	Anfänger/ Fortgesch	Alter	T a g	Uhrzeit		Sportstätte	Strasse	Infos
Donnerstags								
Ganzkörpergymnastik ER+SIE	A + F	ab 30 Jahre	Do	09:00	10:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
Eltern-/Kindturnen	A	bis 2Jahre	Do	09:00	10:00	AMTV Sporthalle	Nienhagener Str. 154	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
Eltern-/Kindturnen	A	ab 2 Jahre	Do	10:00	11:00	AMTV Sporthalle	Nienhagener Str. 154	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
Qigong	A + F	ab 25 Jahre	Do	10:00	11:25	Tennisanlage	Stapelfelder Str. 145	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
Rücken in Balance	A + F	ab 16 Jahre	Do	10:00	11:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	AMTV-Mitgliedschaft Gesundheit erforderlich!
Power Aerobic	F	ab 16 Jahre	Do	18:00	18:55	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	kostenfreies Angebot / keine Mitgliedschaft erforderlich
Kundalini Yoga nur am 20.07. 27.07.,03.08.,10.08	A + F	ab 25 Jahre	Do	18:00	19:30	MED Dialog	Brockdorffstr. 90	AMTV-Mitgliedschaft Gesundheit erforderlich!
Kundalini Yoga nur am 20.07. 27.07.,03.08.,10.08	A + F	ab 25 Jahre	Do	19:45	21:15	MED Dialog	Brockdorffstr. 90	AMTV-Mitgliedschaft Gesundheit erforderlich!
Fit & Stretch	F	ab 16 Jahre	Do	19:00	19:55	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	kostenfreies Angebot / keine Mitgliedschaft erforderlich
Pilates nur am 27.07,03.08.und 10.08	F	ab 16 Jahre	Do	19:00	20:30	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	AMTV-Mitgliedschaft Gesundheit erforderlich!
Power Yoga nur am 17.08, 24.08	F	ab 16 Jahre	Do	19:00	20:30	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	AMTV-Mitgliedschaft Gesundheit erforderlich!
Freitags								
Fitness ab 16	A + F	ab 16 Jahre	Fr	09:00	10:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
Fit ab 50/Rücken und mehr	A + F	ab 50 Jahre	Fr	10:00	11:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
Orthopädische Rückengymnastik	A + F	ab 50 Jahre	Fr	11:00	12:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
Pilates+ Rücken	A + F	ab 16 Jahre	Fr	17:15	18:10	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	AMTV-Mitgliedschaft Gesundheit erforderlich!
Cycling	A + F	ab 16 Jahre	Fr	18:15	19:10	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	Anmeldung erforderlich ! 67595070
Zumba	F	ab 16 Jahre	Fr	19:30	20:30	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	kostenfreies Angebot / keine Mitgliedschaft erforderlich
Sonntags								
Ball sporttreff (Schwerpunkt Fußball)	A + F	ab 15 Jahre	So	18:00	20:00	AMTV-Sporthalle	Nienhagener Str. 154	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
Super Sweat	A + F	ab 16 Jahre	So	11:00	11:45	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	kostenfreies Angebot / keine Mitgliedschaft erforderlich
Sunday Workout	A + F	ab 16 Jahre	So	11:45	12:30	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	kostenfreies Angebot / keine Mitgliedschaft erforderlich
Kinder - Special								
Tennis Camp 14.08. - 18.08.	A + F	ab 5 Jahre	Mo -Fr	10:00	15:00	Tennisanlage	Stapelfelder Str. 145	schriftl. Anmeldung erforderlich - AMTV 145 € / Kurzzeitmitglied 225 €
Selbstverteidigung Camp 1 14.08. - 18.08.	A + F	7 - 15 Jahre	Mo -Fr	12:30	14:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	schriftl. Anmeldung erforderlich - AMTV 54 € / Kurzzeitmitglied 75 €
Selbstverteidigung Camp 2 21.08. - 25.08.	A + F	7 - 15 Jahre	Mo -Fr	12:30	14:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	schriftl. Anmeldung erforderlich - AMTV 54 € / Kurzzeitmitglied 75 €