

# AMTV - Sommerferienangebote für Kinder / Jugendliche und Erwachsene

## Do 27.06.2019 bis Mi 07.08.2019

Bitte Termine beachten !								
Sportart	Anfänger/ Fortgesch	Alter	T a g	Uhrzeit	Sportstätte	Strasse	Infos	
<b>Montag</b>								
<b>Rückengymnastik nicht am 01.07</b>	A + F	ab 30 Jahre	Mo	08:45	09:45	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	AMTV-Mitgliedschaft Fit und gesund erforderlich!
<b>Ganzkörpertraining nicht am 01.07</b>	A + F	ab 30 Jahre	Mo	09:45	10:45	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	AMTV-Mitgliedschaft Fit und gesund erforderlich!
<b>Stickwalking</b>	A + F	ab 30 Jahre	Mo	09:00	10:20	Treffpunkt SpoPa Rahlstedt	Scharbeutzer Str.25	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<b>Gymnastik für Ältere zur Sturzpävention nur am 15.07,22.07,29.07&amp;05.08</b>	A + F	ab 50 Jahre	Mo	09:15	10:15	RaHö	Nienhagener Str. 154	AMTV-Mitgliedschaft Fit und gesund erforderlich!
<b>Eltern-/Kindturnen nicht am 22.07 &amp; 29.07</b>	A	1 - 5 Jahre	Mo	09:00	10:00	AMTV Sporthalle	Nienhagener Str. 154	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen! <i>Voraussetzung krabbeln</i>
<b>Eltern-/Kindturnen nicht am 22.07 &amp; 29.07</b>	A	1 - 5 Jahre	Mo	10:00	11:00	AMTV Sporthalle	Nienhagener Str. 154	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen! <i>Voraussetzung krabbeln</i>
<b>Eltern-/Kindturnen nicht am 22.07 &amp; 29.07</b>	A	1 - 5 Jahre	Mo	14:30	15:30	AMTV Sporthalle	Nienhagener Str. 154	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<b>Eltern-/Kindturnen nicht am 22.07 &amp; 29.07</b>	A	1 - 5 Jahre	Mo	15:30	16:30	AMTV Sporthalle	Nienhagener Str. 154	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<b>Eltern-/Kindturnen nicht am 22.07 &amp; 29.07</b>	A + F	1 - 5 Jahre	Mo	16:30	17:30	AMTV Sporthalle	Nienhagener Str. 154	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<b>Hatha Yoga</b>	A + F	ab 25 Jahre	Mo	16:00	17:30	MedDialog	Brockdorffstr. 90	AMTV-Mitgliedschaft Fit und gesund erforderlich!
<b>Hatha Yoga</b>	A + F	ab 25 Jahre	Mo	17:40	19:10	MED Dialog	Brockdorffstr. 90	AMTV-Mitgliedschaft Fit und gesund erforderlich!
<b>Tai Chi Quan</b>	A + F	ab 16 Jahre	Mo	17:00	18:30	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<b>Kundalini Yoga nur am 01.07,08.07&amp;15.07</b>	A + F	ab 16 Jahre	Mo	18:30	20:00	PR Zentrum	Rahlstedter Bahnhofstraße 7a	AMTV-Mitgliedschaft Fit und gesund erforderlich!
<b>Power Aerobic</b>	F	ab 16 Jahre	Mo	19:00	19:45	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<b>Body Complete</b>	A + F	ab 16 Jahre	Mo	19:45	20:30	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<b>Pilates nur am 22.07,29.07&amp;05.08</b>	A + F	ab 16 Jahre	Mo	19:30	20:30	MED Dialog	Brockdorffstr. 90	AMTV-Mitgliedschaft Fit und gesund erforderlich!
<b>Dienstag</b>								
<b>Rückenfitness</b>	A + F	ab 40 Jahre	Di	09:15	10:15	Tennisanlage	Stapelfelder Str. 145	<b>kostenfreies Angebot / keine Mitgliedschaft erforderlich</b>
<b>Rückenfitness</b>	A + F	ab 40 Jahre	Di	10:30	11:30	Tennisanlage	Stapelfelder Str. 145	<b>kostenfreies Angebot / keine Mitgliedschaft erforderlich</b>
<b>Fitness 50+ nur am 02.07,09.07&amp;16.07</b>	A + F	ab 50 Jahre	Di	09:00	10:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<b>Eltern-/Kindturnen nicht am 16.07,23.07 &amp; 30.07</b>	A	1 - 5 Jahre	Di	15:00	16:00	Tennisanlage	Stapelfelder Str. 145	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<b>Eltern-/Kindturnen nicht am 16.07,23.07 &amp; 30.07</b>	A	1 - 5 Jahre	Di	16:00	17:00	Tennisanlage	Stapelfelder Str. 145	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<b>Herz Qigong</b>	A	ab 16 Jahre	Di	17:30	19:00	MedDialog	Brockdorffstr. 90	AMTV Mitglieder frei, Kurzzeitmitglieder € 59,00
<b>Complete Body Workout</b>	A + F	ab 16 Jahre	Di	18:00	18:55	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<b>Power Yoga</b>	F	ab 16 Jahre	Di	19:00	19:55	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	AMTV-Mitgliedschaft Fit und gesund erforderlich!
<b>Kreativer Tanz / Improvisation</b>	A + F	ab 30 Jahre	Di	19:00	20:30	AMTV Zentrum, Raum 1	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<b>Tanzkreis</b>	A + F	ab 30 Jahre	Di	20:00	21:30	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle "AMTV - Paare" sind herzlich eingeladen!
<b>Mittwoch</b>								
<b>Fitness nur am 03.07,10.07 &amp; 07.08</b>	A + F	ab 16 Jahre	Mi	09:00	10:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<b>Seniorengymnastik</b>	A + F	ab 50 Jahre	Mi	10:00	11:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	AMTV-Mitgliedschaft Fit und gesund erforderlich!
<b>Hockergymnastik</b>	A + F	ab 50 Jahre	Mi	11:00	12:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	AMTV-Mitgliedschaft Fit und gesund erforderlich!
<b>Wir haben ein Hobby - Handarbeiten+Stricken</b>	A + F	ab 50 Jahre	Mi	14:30	17:00	AMTV-Zentrum, Raum 1	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<b>Eltern-/Kindturnen nicht am 17.07, 24.07 &amp; 31.07.</b>	A	1 - 5 Jahre	Mi	15:00	16:00	Tennisanlage	Stapelfelder Str. 145	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<b>Eltern-/Kindturnen nicht am 17.07, 24.07 &amp; 31.07.</b>	A	1 - 5 Jahre	Mi	16:00	17:00	Tennisanlage	Stapelfelder Str. 145	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<b>Stickwalking</b>	A + F	ab 30 Jahre	Mi	17:00	18:20	Treffpunkt SpoPa Rahlstedt	Scharbeutzer Str.25	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<b>Step I + II nicht am 03.07.</b>	A + F	ab 16 Jahre	Mi	18:00	18:55	AMTV Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	<b>kostenfreies Angebot / keine Mitgliedschaft erforderlich</b>
<b>Langhanteltraining</b>	A + F	ab 16 Jahre	Mi	19:00	20:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	AMTV-Mitgliedschaft + <b>Anmeldung unter Tel.: 67595070</b> erforderlich!
<b>Indoor Cycling</b>	A + F	ab 16 Jahre	Mi	20:00	21:00	AMTV Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	Anmeldung erforderlich ! 67595070
<b>Hatha Yoga nur am 03.07,10.07,17.07 &amp; 24.07</b>	A + F	ab 20 Jahre	Mi	20:00	21:30	MED Dialog	Brockdorffstr. 90	AMTV-Mitgliedschaft Fit und gesund erforderlich!

Sportart	Anfänger/ Fortgesch	Alter	T a g	Uhrzeit		Sportstätte	Strasse	Infos
<b>Donnerstag</b>								
<b>Senioren Fit nur am 27.06,18.07,25.07 &amp; 01.08</b>	A + F	ab 30 Jahre	Do	09:00	10:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<b>Body Workout nicht am 27.06</b>	A + F	ab 16 Jahre	Do	10:00	11:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<b>Eltern-/Kindturnen nicht am 25.07 &amp; 01.08</b>	A	1- 5 Jahre	Do	09:00	10:00	AMTV Sporthalle	Nienhagener Str. 154	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen! Voraussetzung krabbeln
<b>Eltern-/Kindturnen nicht am 25.07 &amp; 01.08</b>	A	1- 5 Jahre	Do	10:00	11:00	AMTV Sporthalle	Nienhagener Str. 154	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen! Voraussetzung krabbeln
<b>Qigong</b>	A + F	ab 25 Jahre	Do	10:00	11:25	Tennisanlage	Stapelfelder Str. 145	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<b>Rücken in Balance nicht am 27.06</b>	A + F	ab 16 Jahre	Do	11:00	12:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	AMTV-Mitgliedschaft Fit und gesund erforderlich!
<b>Power Aerobic</b>	F	ab 16 Jahre	Do	18:00	18:55	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<b>Fit &amp; Stretch</b>	F	ab 16 Jahre	Do	19:00	19:55	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	<b>kostenfreies Angebot / keine Mitgliedschaft erforderlich</b>
<b>Happy &amp; Fit</b>	F	ab 16 Jahre	Do	20:00	21:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	<b>kostenfreies Angebot / keine Mitgliedschaft erforderlich</b>
<b>Freitag</b>								
<b>Yoga für Frühsteher nur am 28.06,05.07,12.07&amp; 19.07</b>	A + F	ab 16 Jahre	Fr	08:45	09:45	MED Dialog	Brockdorffstr. 90	AMTV-Mitgliedschaft Fit und gesund erforderlich!
<b>Body Complete</b>	A + F	ab 16 Jahre	Fr	09:00	10:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<b>Fit ab 50/Rücken und mehr</b>	A + F	ab 50 Jahre	Fr	10:00	11:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<b>Orthopädische Rückengymnastik nur am 05.07,12.07&amp;19.07</b>	A + F	ab 50 Jahre	Fr	11:00	12:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<b>Pilates+ Rücken</b>	A + F	ab 16 Jahre	Fr	17:15	18:10	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	AMTV-Mitgliedschaft Fit und gesund erforderlich!
<b>Indoor Cycling</b>	A + F	ab 16 Jahre	Fr	18:15	19:10	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	Anmeldung erforderlich ! 67595070
<b>Zumba</b>	F	ab 16 Jahre	Fr	19:30	20:30	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	<b>kostenfreies Angebot / keine Mitgliedschaft erforderlich</b>
<b>Samstag</b>								
<b>Zumba Kids</b>	F	ab 8 Jahre	Sa	11:30	12:30	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	<b>kostenfreies Angebot / keine Mitgliedschaft erforderlich</b>
<b>Zumba</b>	F	ab 16 Jahre	Sa	12:30	13:30	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	<b>kostenfreies Angebot / keine Mitgliedschaft erforderlich</b>
<b>Sonntag</b>								
<b>Ball sporttreff (Schwerpunkt Fußball)</b>	A + F	ab 15 Jahre	So	18:00	20:00	AMTV-Sporthalle	Nienhagener Str. 154	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<b>Super Sweat</b>	A + F	ab 16 Jahre	So	11:00	11:45	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	<b>kostenfreies Angebot / keine Mitgliedschaft erforderlich</b>
<b>Sunday Workout</b>	A + F	ab 16 Jahre	So	11:45	12:30	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	<b>kostenfreies Angebot / keine Mitgliedschaft erforderlich</b>
<b>Kinder - Special</b>								
<b>Selbstverteidigung Camp 1 01.07. - 05.07.</b>	A + F	7 - 15 Jahre	Mo -Fr	12:30	14:00	AMTV- Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	<b>schriftl. Anmeldung erforderlich - AMTV 69 € / Kurzzeitmitglied 89 €</b>
<b>Selbstverteidigung Camp 2 08.07. - 12.07.</b>	A + F	7 - 15 Jahre	Mo -Fr	12:30	14:00	AMTV- Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	<b>schriftl. Anmeldung erforderlich - AMTV 69 € / Kurzzeitmitglied 89 €</b>