



REHA-SPORT

Abt.-Ltr.: Maria Fritzsche 04164-899600
 Stellv.: Katrin Wenzel 04161-8653963
 ÜL: Maria Fritzsche/Katrin Wenzel/
 Walter Pörksen

Aktiv Sport Di 18:30–19:30 Uhr
 Hauptstr. 11 Do 08:00–09:00 Uhr
 Do 09:00–10:00 Uhr
 Do 17:30–18:30 Uhr

SENIORENGYMNASTIK

HOCKERGYMNASTIK

Abt.-Ltr.: Harald Born 04164-9092440
 ÜL: Maria Fritzsche 04164-89 96 00
 ÜL: Gerta Kaschinski 04161-62350
 neue Halle HPS Di 15:15–16:15 Uhr

SPORTSCHIESSEN

Abt.-Ltr.: Patrick Meyer 04167-2869375
 Halle Immenbeck Di 19:00–21:00 Uhr

TAMBURELLO

Abt. Ltr.: Nils Radde 0174-9661339
 ÜL-**Erwachsene**: Sönke Kaatz 0151-15890606
 Rotkäppchenschule Di 21:00–21:45 Uhr

ÜL: **Jugend**: Florian Maack 04163-82021
 Halle HPS Mi 19:00–20:00 Uhr

TANZEN

Information: Cornelia Quast 04161-8 39 64
 ÜL: Sandra Demirdag 0152-01934092
 GS Neukloster Mi 20:30–21:30 Uhr



TISCHTENNIS

www.tischtennis-Buxtehude.de

Abt.-Ltr.: Klaus Wilkens 04161-800466
 Stellv.: Marina Wenzel 04161-721046
 ÜL Jugend: Klaus Wilkens 04161-800466

Gym-&Halle Stieglitzschule Mo 20:00-21:45 Uhr D&H
 Gym-halle Stieglitzschule Di 18:00-21:45 Uhr nach Abspr.
 Gym-halle Stieglitzschule Do 15:30-17:00 Uhr Erw.& Kinder
 Halle Stieglitzschule Fr 17:30-19:30 Uhr Jugend 8–16 J
 Gym-&Halle Stieglitzschule Fr 19:30–21:45 Uhr D&H-Pkt.spiele

WALKING / NORDIC WALKING

Abt.-Ltr./ÜL: Shanti Reimers 04161-65092
 Ende Bollweg Do 09:00–10:30 Uhr

WANDERN

Abteilungsleitungsteam: Maria Fritzsche 04164-899600
 Harald Born 04164-9092440
 Erika Otromke 04161-81693
 Marga Bellmann 04167-1656
 Karin Nodorp 04161-84500

Treffpunkt: P+R Bahnhof Buxtehude Nordseite

In der Regel 1 x monatlich So. ab 12:30 bzw. 13:30 Uhr
 siehe Wanderplan www.postsv-buxtehude.de

Monatliche Beiträge

Erwachsene	13,00 €
Familien	26,00 €
Eltern-Kind-Turnen	13,00 €
Jugendliche bis 18 Jahre	8,00 €
Ermäßigt (Ausbildung etc.)	8,00 €
Wandern	5,00 €
Passiv	4,50 €

Abt. bezogene Zusatzbeiträge bitte gesondert erfragen

Bankverbindung

Sparkasse Harburg-Buxtehude
 IBAN: DE11 2075 0000 00500433 55
 BIC: NOLADE21HAM

1. Vorsitzender

Jörg Grote
 Tel. 0177-3500275

2. Vorsitzender

Uwe Türk
 Tel. 0171-7501555



Postsportverein Buxtehude e. V.



Der Sportverein für alle

Geschäftsstelle
 Hauptstraße 11
 21614 Buxtehude

Geschäftszeiten:
 Montag: 14.00 – 16.00 Uhr

Tel.: 04161-59 13 84
 Fax.: 04161-59 13 85
 E-Mail: postsvbx@t-online.de
 Internet: www.postsv-buxtehude.de



AMERICAN FOOTBALL (Flag und Tackle)

www.jackrabbits.de

Weitere Infos und Trainingszeiten siehe Homepage

CROSSMINTON

www.rabbits-buxtehude.de

Abt.-Ltr.: Nils Radde 0174-9661339
 ÜL: Sönke Kaatz 0151-15890606
 Halle BBS Fr. 20:00–22:00 Uhr

FITNESS VON KOPF BIS FUSS FÜR JEDERMANN

Abt.-Ltr.: Katrin Wenzel 04161-8653963
 Stellv. (Di): Magdalena Heins 04167-235
 Stellv. (Do.): Christa Wolters 04161-82924

ÜL: Katrin Wenzel 04161-8653963
 ÜL: Ulrich Schmidt 0176-52715310
 Rotkäppchenschule Di 20:00–21:00 Uhr

ÜL: Helga Bardenhagen 04161-82874
 Halle am Eichholz Do 21:00–21:45 Uhr

TENNIS

www.tennisbuxtehude.de

In Kooperation mit dem
 Tennisverein Buxtehude-Alt-kloster e. V.
 Weitere Infos und Trainingszeiten siehe Homepage

REGELMÄSSIG NEUE KURSANGEBOT w. z. B.:

Smovey, Entspannungstechniken, Faszientraining

www.postsv-buxtehude.de

Aktiv Sport Hauptstraße 11, Buxtehude

Pluspunkt Gesundheit DTB



GESUNDHEITSSPORT

Wassergymnastik

ÜL: Shanti Reimers 04161-65092
 Kurbad Kayser Mo 12:30–13:15 Uhr

ÜL: Petra Keller-Harms 04161-84085
 Neukloster Mi 19:00–20:00 Uhr
 Neukloster Mi 20:00–21:00 Uhr

Präventive Wirbelsäulengymnastik

Übungsleiterin: Gisela Marx 04161-96 95 08
 Gym-halle Stieglitzschule Mo 15:15–16:00 Uhr

ÜL: Beate Hasecker 04161-80968
 Halle Stieglitzschule Mo 17:00–18:00 Uhr

ÜL: Silvia Schultz 040-18119921
 Gym-halle Stieglitzschule Di 17:00–18:00 Uhr

ÜL: Maria Fritzsche 04164-899600
 ÜL: Gerta Kaschinski 04161-62350
 neue Halle HPS Di 16:15–17:15 Uhr

Funktionsgymnastik

ÜL: Helga Bardenhagen 04161-82874
 Halle Stieglitzschule Mo 18:00–19:00 Uhr

ÜL: Ulrich Schmidt 0157 7297 1389
 ÜL: Gerta Kaschinski 04161-62350
 Sporthalle SZ Nord (D) Mi 16:00 –17:00 Uhr/
 Treff 15:50 Eingang

Rückengymnastik auf dem Fitnessball

ÜL: Helga Bardenhagen 04161-82874
 Gym-halle Stieglitzschule Mo 19:00–20:00 Uhr

Flexi-Bar Rückenfitness

ÜL: Silvia Schultz 040-18119921
 Gym-halle Stieglitzschule Di 16:00–17:00 Uhr

Sanftes Rückentraining

ÜL: Helga Bardenhagen 04161-82874
 Halle am Eichholz Do 20:00–21:00 Uhr

Gesundheitsgymnastik – Fit und bewegt ins Wochenende

ÜL: Katrin Wenzel 04161-8653963
 A.-Schweitzer-Schule Fr 19:00–20:00 Uhr



Zertifizierter Verein im DJB

JUDO

Abt.-Ltr./Trainer: Wolfgang Auer 0152-31071360
 Trainer: Julian Auer 04164-3118

Gym-halle Stieglitzweg Do 17:00–18:30 Uhr U11
 Do 18:30–20:00 Uhr U12-U15
 Do 20:00–21:30 Uhr U17-Erwachsene

JU JUTSU

ÜL: Marco Sponholz 0157-31754950
 Hauptstraße 11,1.OG Mo 18.00-20.0 Uhr 12-99 Jahre
 Gym-halle Stieglitzweg Fr 17.30-19.30 Uhr 10-99 Jahre

KINDERTURNEN

Kinderturnen ab 4 Jahre

ÜL: Shanti Reimers 04161-65092
 ÜL-Helferin Beate Hasecker 04161-80968
 Halle Stieglitzschule Mo 16:00–17:00 Uhr

Eltern-Kind-Turnen (1–3 Jahre)

ÜL: Katja Stemmann 04161-78592
 Gym-halle Stieglitzweg Mo 16:00 – 17:00 Uhr

LEICHTATHLETIK

Abt.-Ltr.: Uwe von der Born 0151-15474109
 Stellv.: Sabine Türk 0171-9992354
 ÜL: Dieter Frischmuth 04161-88363

Jahnstadion Di 18:00–20:00 Uhr (Sommer)
 Jahnstadion Do 18:00–20:00 Uhr (Sommer)
 Sporthalle BBS Do 18:00–20:00 Uhr (Winter)

Lauftreff

Ohne Übungsleiter
 P „Grüner Wald“/B73 So 10:00–11:00 Uhr (ganzjährig)