



### 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 AB CA. 60 JAHRE

Abt.-Ltr.: Harald Born 04164-902440  
 Stellv. : Marlies v.d.Berg 04161-512405  
 ÜL: Maria Fritzsche 04164-89 96 00  
 neue Halle HPS Di 15:15–16:15 Uhr

### SPORTSCHIESSEN

www.sport-service.info

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

### CROSSMINTON

www.rabbits-buxtehude.de

Abt. Ltr.: Nils Radde 0174-9661339  
 ÜL: Sönke Kaatz 0160-99680329  
 Halle BBS Fr. 20:00–22:00 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  
 Gym-&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

1 x monatlich So. ab 12:30 bzw. 13:30 Uhr  
 siehe Wanderplan [www.postsv-buxtehude.de](http://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](mailto:postsvbx@t-online.de)  
 Internet: [www.postsv-buxtehude.de](http://www.postsv-buxtehude.de)

Stand: 03.05.2017



## AMERICAN FOOTBALL (Flag und Tackle)

www.jackrabbits.de

Weitere Infos und Trainingszeiten siehe Homepage

## FAUSTBALL

Abt.-Ltr./ÜL: Jürgen Rietzke 040-7025654  
Stellv.: Michael Kretschmer 0170-9660155

Halle SZ Süd Mi 18:00-20:00 Uhr (Winter)  
Halle Immenbeck Mi 18:00-20:00 Uhr (Sommer)

## FUSSBALL

Abt.-Ltr.: N.N.  
ÜL: N.N.

Jahnstadion Mi 20:00-21:30 Uhr  
Halle SZ Süd Mi 20:00-21:45 Uhr (Winter)  
Jahnstadion Fr 19:30-21:00 Uhr

## FITNESS VON KOPF BIS FUSS FÜR JEDERMANN

Abt.-Ltr.: Gesa Peters 04161-82949  
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

### Smovey, Entspannungstechniken, Faszientraining

www.postsv-buxtehude.de

Weitere Infos und Trainingszeiten siehe Homepage  
Aktiv Sport Hauptstraße 11, Buxtehude

## Pluspunkt Gesundheit DTB



## GESUNDHEITSSPORT

Abt.-Ltr.: N. N.  
Stellv.: Joachim Mieske 04161-87885

### 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 15:00-16:00 Uhr

ÜL: Joachim Mieske 04161-87885  
Halle Stieglitzschule Mo 17:00-18:00 Uhr

ÜL: N. N.  
Gym-halle Stieglitzschule Di 17:00-18:00 Uhr

ÜL: Maria Fritzsche 04164-899600  
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: Barbara Löffler 040-7024310  
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: N. N.  
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  
Aktiv Sport, Mo 18-20 Uhr 12-99 Jahre  
Hauptstraße 11 Fr 17-19 Uhr 10-99 Jahre

## KINDERTURNEN

### Kinderturnen ab 4 Jahre

ÜL: Shanti Reimers 04161-65092  
Halle Stieglitzschule Mo 16:00-17:00 Uhr

### Etern-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 04161-7048660  
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)

ÜL: Shanti Reimers 04161-65092  
P „Grüner Wald“/B73 Mi 18:30-19:30 Uhr (Apr.-Okt.)

### Outdoor-Cross-Training

wöchentlicher Wechsel: Walking/Radfahren

ÜL: Jürgen Hofer 04161-721765  
P „Grüner Wald“ /B73 Mi 14:00-16:30 Uhr