

Selbstverteidigung

Judo Mi	Sportraum 15:00 - 16:00 16:00 - 17:00 17:00 - 18:15	Brucknerstr. 24 ab 6 Jahre ab 8 Jahre ab 11 Jahre
Fr.	15:00 - 16:00 16:00 - 17:00 17:00 - 18:15	ab 6 Jahre ab 8 Jahre ab 11 Jahre
Karate Mo	Sportraum 15:00 - 16:00 17:45 - 19:00	Brucknerstr. 24 ab 6 Jahre Erwachsene
Jiu Jiutsu Mo Do	Sportraum 19:00 - 20:30 19:00 - 20:30	Brucknerstr. 24 Erwachsene Erwachsene
Brazilian Jiu Jiutsu Di Do	Sportraum 21:00 - 22:30 21:00 - 22:30	Brucknerstr. 24 Erwachsene Erwachsene
Gung Fu Mo	Sportraum 16:00 - 17:30	Brucknerstr. 24 ab 5 Jahre
Di	15:30 - 17:00 17:00 - 19:00 19:00 - 21:00	ab 7 Jahre 8 - 12 Jahre Erwachsene
Do	16:00 - 17:30 17:30 - 19:00	8 - 12 Jahre ab 12 Jahre
Fr	18:15 - 20:30	Erwachsene

Sonderbeitrag für Gung Fu

Kinderturnen

Di 16:00 - 17:00	Mutter - Kind Turnen	Sporthalle Imstedt 18
Mi 16:00 - 17:00	Mutter - Kind Turnen	Sporthalle Imstedt 18
Di 17:00 - 18:00 18:00 - 19:00	Turnen 4 - 7 Jahre Turnen 7 - 10 Jahre	Imstedt 18 Imstedt 18

Bootsliegeplatz

Interesse an einem Bootsliegeplatz?
Bitte kontaktieren Sie die Geschäftsstelle!



Bruckner Apotheke

Stephanie Haake & Tanja Schubring

- * umfassende Gesundheitsberatung
- * kostenloser Hauslieferservice
- * Blutdruck- und Blutzuckermessungen
- * Impf- und Fernreiseberatung
- * individuelle Auflistung Ihrer Apothekenausgaben zum Jahresende (für Krankenkasse/Finanzamt)
- * Anpassung von Stütz- und Venenstrümpfen
- * Beratung über Inkontinenzbedarf
- * Verleih von Milchpumpen, Inhalationsgeräten (Pariboys) und Babywaagen
- * Überprüfung und Auffrischung Ihrer "Hausapotheke"
- * fachgerechte Entsorgung von Altmedikamenten

Direkt an der Bushaltestelle "Brucknerstraße"
der Linien 171 und 261

Öffnungszeiten!

Mo - Do	08.00 - 13.00 Uhr 14.30 - 18.30 Uhr
Fr	08.00 - 18.30 Uhr
Sa	09.00 - 13.00 Uhr

Bruckner Apotheke OHG

Brucknerstraße 35
22083 Hamburg
Tel. 040 / 2 79 90 66
Fax. 040 / 2 80 68 59
email: info@bruckner-apotheke.de
Homepage: www.bruckner-apotheke.de

"Wir freuen uns darauf, Sie beraten zu dürfen
- Schließlich ist es Ihre Gesundheit!"



Uhlenhorster Sport-Club
"Paloma" von 1909 e. V.

Sportangebot
2010

Sport Fitness Bewegung

Information & Anmeldung

USC Paloma - Geschäftsstelle
Brucknerstraße 24
22083 Hamburg
Telefon 29 41 26 * Fax 29 68 88
Info@uscpaloma.de

Wir beraten Sie gerne während unserer
Öffnungszeiten:
Mo 15.00 - 20.00 Uhr
Di, Do, Fr 10.00 - 18.00 Uhr
Mi nach Vereinbarung

Oder besuchen Sie uns auf unserer Homepage
unter:

www.uscpaloma.de

Fußball



1. Liga / Senioren

Di - Fr Sportplatz Brucknerstr. 24

2. Hr. / 3.Hr. / 4. Hr.

Mo - Do Sportplatz Klinikweg

Jugendfußball



Der USC Paloma nimmt momentan mit insgesamt über 20 Jugendmannschaften in allen Jahrgängen erfolgreich am Spielbetrieb teil. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Dirk Rathke (0171/5591098) oder an die Geschäftsstelle (294126).

Kinderfußball (3 bis 4 Jahre)

Fr. Mini-Pampers Sportplatz
15:00 -16:15 Club Brucknerstr. 24

Genauere Trainingspläne übersendet unsere Geschäftsstelle auf Anfrage. Außerdem auf unserer Homepage erhältlich

Handball



HGHB

Handballgemeinschaft Hamburg-Barmbek

Genauere Trainingspläne erhalten Sie auf der Homepage des HGHB.

www.hg-hamburg-barmbek.de

Badminton



Do Hobbygruppe Sporthalle
19:00 - 22:00 Osterbekstr. 107

Fr Hobbygruppe Sporthalle
19:00 - 22:00 Osterbekstr. 107

Basketball



Mo Sporthalle Von-Essen-Str./
18:30 - 20:00 Amselstr.

Tischtennis



Mo u. Do (Erwachsene) Sporthalle
19:30 - 22:00 Brucknerstr. 17

Sa (Schüler ab 6 & Jugendliche) Von-Essen-Str./
14:00 - 17:00 Amselstr.

Ballsport



Mo Volleyball Von-Essen-Str./
20:00 - 22:00 Uhr Amselstr.

Di Fußball-Tennis Von-Essen-Str./
20:00 - 22:00 Amselstr.

Fitness & Gesundheitssport



Gymnastik für Sie

Mo BBRP Sporthalle
18:30 -19:30 Imstedt 18

Mo Fit ab 40 Sporthalle
19:30 - 20:30 Imstedt 18

Do Fit ab 50 Sporthalle
19:15 - 20:15 Brucknerstr. 1

Di Fit ab 60 Von- Essen- Str. /
17:00 - 18:00 Amselstr.

Gymnastik für Sie und Ihn

Mo Power - Fitness Sporthalle
18:30 - 19:30 Brucknerstr. 1

Do Fitness Sporthalle
18:00 - 19:00 Osterbekstr. 108

Di Gymnastik für Senioren Sporthalle
14:00 - 15:00 Imstedt 18

Di Gymnastik für Senioren Sporthalle
15:00 - 16:00 Imstedt 18

Wirbelsäulengymnastik

Mi 1 Gruppe Sporthalle
17:30 - 18:30 Osterbekstr. 108

Do 1 Gruppe Sporthalle
18:00 - 19:00 Brucknerstr. 1



Yoga und Entspannung

Di ab 60 Jahren Sportraum
10:00 - 11:00 Brucknerstr. 24

Do Rücken Fit Sporthalle
16:30 - 18:00 Brucknerstr.1

Mi Hatha Yoga Sporthalle
19:00 - 20:30 Brucknerstr. 24

Sa Hatha Yoga Sportraum
15:00 - 16:30 Brucknerstr. 24

Neu!!!



Herzsport

Für Herzsport wird eine Bescheinigung vom Arzt benötigt!

Mi 2 Gruppen Sporthalle
16:00 - 18:00 Brucknerstr. 1

Fit im Alter

Jeden 2. Mi Kegeln Sporthalle / Kegelbahn
Adolph-Schönfelderstr.49

Mi Wandergruppe
Nach Absprache



Mi Wassergymnastik Epiphanienhause
10:00 - 11:00 Jarresstr. 75

Fr Wassergymnastik Ohlsdorfbad
09:45 - 10:20

Fr Wassergymnastik Ohlsdorfbad
10:20 - 10:55

Nordic Walking

Anmeldung für diesen Kurs unbedingt erforderlich!

Do Lauftreff Treffpunkt
10:00 - 11:00 Stadtpark

