

## SELBSTVERTEIDIGUNG

<b>JUDO</b>	Sportraum	Brucknerstr. 24
Mittwochs	17:00 - 18:30 Uhr	ab 5 Jahre
Freitags	17:00 - 18:30 Uhr	

<b>KARATE</b>	Sportraum	Brucknerstr. 24
Montags	17:00 - 18:00 Uhr	ab 6 Jahre
	18.00 - 19:00 Uhr	Erwachsene
Donnerstags	17:00 - 18:00 Uhr	ab 6 Jahre
	18.00 - 19.30 Uhr	Erwachsene

<b>GUNG FU</b>	Sportraum	Brucknerstr. 24
Dienstags	18:30 - 20:30 Uhr	Erwachsene
Freitags	18:30 - 20:30 Uhr	Erwachsene

## KINDERTURNEN

Dienstags		Sporthalle Meerweinstr. 28
	17:00 - 18:00 Uhr	4 - 6 Jahre
	18:00 - 19:00 Uhr	6 - 8 Jahre
Mittwochs	17:00 - 18:00 Uhr	4 - 6 Jahre

<b>ELTERN-KIND-TURNEN</b>		Sporthalle Meerweinstr. 28
Dienstags	16:00 - 17:00 Uhr	ab 2 Jahre
Mittwochs	16:00 - 17:00 Uhr	ab 2 Jahre

## BOOTSHAUS (SAARLANDSTRASSE)

Interesse an einem Bootslicheplatz oder an unserer Kooperation mit dem 1. Hamburger Drachenboot-Club e.V.? Hier fallen Sonderkonditionen an. Bitte kontaktieren Sie die Geschäftsstelle unter Telefon 040 / 29 41 26. Alle weiteren Informationen gibt es hier: [www.hamburgallstars.de](http://www.hamburgallstars.de)



# BRUCKNER APOTHEKE

## STEPHANIE HAAKE

- Gesundheitsberatung
- Kostenlose Kundenkarte und Botendienst
- Blutdruckmessungen
- Impf- und Fernreiseberatung
- Individuelle Auflistung ihrer Apothekenausgaben zum Jahresende (für Krankenkassen / Finanzamt)
- Anmessung von Kompressionsstrümpfen
- Inkontinenzberatung
- Verleih von Milchpumpen und Babywaagen
- Überprüfung und Auffrischung Ihrer „Hausapotheke“

Direkt an der Bushaltestelle  
„Brucknerstraße (Arbeitsgerichte)“ der Linien 171 und 261

### Öffnungszeiten:

Montags - Freitags 8.00 – 18.30 Uhr  
Samstags 9.00 - 13.00 Uhr

### Bruckner Apotheke

Brucknerstraße 35 · 22083 Hamburg  
Tel. 040 / 2 79 90 66 · Fax. 040 / 2 80 68 59  
E-Mail: [info@bruckner-apotheke.de](mailto:info@bruckner-apotheke.de)  
Homepage: [www.bruckner-apotheke.de](http://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.

# SPORT FITNESS BEWEGUNG

## ALLES FÜR EINEN PREIS!

ERWACHSENE: 22,- € mtl.  
KINDER: 11,- € mtl.

\*Bei Vorlage einer Bescheinigung, gibt es eine Ermäßigung für Arbeitslose und Studenten auf 12,- €.

### INFORMATIONEN & ANMELDUNG

USC Paloma Geschäftsstelle  
Brucknerstraße 24 · 22083 Hamburg  
Telefon 29 41 26 · Fax 29 68 88 · [info@uscpaloma.de](mailto:info@uscpaloma.de)

Wir beraten Sie gerne während unserer Öffnungszeiten:  
Mo. – Fr. 14:30 – 19:00 Uhr

Oder besuchen Sie uns auf unserer Homepage unter:  
[www.uscpaloma.de](http://www.uscpaloma.de)

## GESUNDHEITSSPORT

**HERZSPORT:** Die Kurse werden mit und ohne ärztliche Verordnung angeboten.

Mittwochs 2 Gruppen Sporthalle  
16:00 - 18:00 Uhr Brucknerstr. 1

### WIRBELSÄULEN- UND RÜCKENGYMNASTIK

Mittwochs 1 Gruppe Sporthalle  
18:00 - 19:00 Uhr Brucknerstr. 1

Donnerstags Bewegen statt Sporthalle  
16:30 - 18:00 Uhr Schonen Brucknerstr. 1

Donnerstags 1 Gruppe Sporthalle  
18:00 - 19:00 Uhr Brucknerstr. 1



### WASSERGYMNASTIK

Mittwochs Saselkoppel 22 / Johann  
11:00 - 12:00 Uhr Carl Müller-Stiftung



## HANDBALL

### HANDBALLGEMEINSCHAFT HAMBURG-BARMBEK

Genaue Trainingspläne erhalten Sie auf der Homepage der HGHB.

[www.handball-barmbek.org](http://www.handball-barmbek.org)



## FITNESS FÜR JEDEN

### GYMNASTIK FÜR SIE UND IHN – FITNESS FÜR JEDEN

Montags Sporthalle  
18:00 - 19:00 Uhr Meerweinstr. 28

### GYMNASTIK FÜR SIE UND IHN

Montags Fitness Sporthalle  
18:30 - 19:30 Uhr Brucknerstr. 1

Dienstags Gymnastik Sporthalle  
15:00 - 16:00 Uhr für Senioren Amselstr.

## BADMINTON

Mittwoch und Hobbygruppe Sporthalle  
Donnerstag Meerweinstr. 28  
18:00 - 20:00 Uhr

## TISCHTENNIS

Mo. u. Do. Erwachsene Sporthalle  
19:00 - 22:00 Uhr Brucknerstr. 17

Fr. 18:00 - 22:00 Uhr  
Di. 20:00 - 22:00 Uhr Amselstr.  
Sa. 14:00 - 17:00 Uhr

Di. 18:15 - 19:45 Uhr (Schüler und Sporthalle  
Sa. 11:45 - 13:45 Uhr Jugendliche) Amselstr.

## FUSSBALL (ERWACHSENE)

Der USC Paloma nimmt momentan mit fünf Herren-, zwei alten Herren-, einer Senioren-, einer Super Senioren- und einer Frauenmannschaft erfolgreich am Spielbetrieb teil. Bei Interesse an einem Probetraining wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle 040 / 29 41 26 oder besuchen unsere Homepage, auf der Sie Trainingspläne und Ansprechpartner von jeder Mannschaft finden.

## WALKING FOOTBALL

Mittwochs Minifeld Brucknerstr. 24  
18:00 - 19:30 Uhr

## FUSSBALL (KINDER)

Der USC Paloma nimmt momentan mit 30 Jugendmannschaften in allen Jahrgängen erfolgreich am Spielbetrieb teil. Bei Interesse an einem Probetraining im Jungen- oder Mädchenbereich wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle 040 / 29 41 26.

### KIDS CLUB (keine Mitgliedschaft / 10er Karte zu erwerben)

Freitags Sporthalle  
16:00 - 17:00 Uhr 3 - 4 Jahre Brucknerstr. 1  
17:00 - 18:00 Uhr 5 - 6 Jahre

Aktuelle Trainingspläne können Sie von unserer Geschäftsstelle unter der Telefonnummer 040 / 29 41 26 anfordern.



## BASKETBALL

### FREIZEITGRUPPE ERWACHSENE

Montags Sporthalle  
19:00 - 20:30 Uhr Meerweinstr. 28

Mittwochs Sporthalle  
19:00 - 20:30 Uhr Meerweinstr. 28