

Judo

Info: Geschäftsstelle 0441-5708994

Trainingsort: GAG-Sporthalle, OL, Damm 40

Di. 17:00 Uhr Anfänger 9 - 12 J.

Di. 17:00 Uhr Fortgeschr. 9 - 12 J.

Trainingsort: Budo/Fitness, Hundsmühlen

Mo. 15:00 Uhr Anfänger 5 - 6 J.

Mo. 16:30 Uhr Anfänger 7 - 11 J.

Mo. 18:00 Uhr Fortgeschr. 9 - 14 J.

Mo. 19:30 Uhr Erwachsene 9 - 14 J.

Di. 15:00 Uhr Anfänger 6 - 10 J.

Di. 20:00 Uhr Erwachsene 6 - 8 J.

Do. 15:30 Uhr Anf./Fortgeschr. 6 - 12 J.

Do. 17:00 Uhr Fortgeschr. 3 - 6 J.

Fr. 14:30 Uhr Eltern/Kind Judo 3 - 6 J.

Fr. 15:30 Uhr Eltern/Kind Judo 3 - 6 J.

Fr. 16:45 Uhr Anfänger 6 - 9 J.

Trainingsort: Everkampfschule Fitnessraum

Mi. 16:30 Uhr Anfänger

Kickboxen

Info: Geschäftsstelle 0441-5708994

Trainingsort: Budo/Fitness, Hundsmühlen

Di. 18:30 Uhr Jugend/Erw.

Gymnastikwelt

Info: Geschäftsstelle 0441-5708994

Trainingsort: Budo/Fitness, Hundsmühlen

Mo. 09:00 Uhr Pilates

Mo. 19:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik

Mi. 18:15 Uhr Wirbelsäulengymnastik

Do. 09:15 Uhr Wirbelsäulengymnastik

Do. 19:15 Uhr Flexibar

Do. 20:15 Uhr Pilates

Trainingsort: Turnhalle Achtermeer

Do. 19:00 Uhr Gymnastik Frauen

Trainingsort: Grundschule Wardenburg

Mo. 15:30 Uhr Wassergymnastik

Mo. 16:00 Uhr Wassergymnastik

Mo. 18:00 Uhr Wassergymnastik

Mo. 18:30 Uhr Wassergymnastik

Mo. 19:00 Uhr Wassergymnastik

Fr. 20:00 Uhr Wassergymnastik

Kung Fu

Info: Richard Hammer 0441-34175

Trainingsort: GAG-Sporthalle, OL, Damm 40

Mo. 19:00 Uhr Erwachsene

Trainingsort: Budo/Fitness, Hundsmühlen

Mi. 17:00 Uhr Kinder

Mi. 18:45 Uhr Erwachsene

Fr. 18:00 Uhr Kinder

Fr. 19:00 Uhr Erwachsene

8 - 14 J.

Tai Ji Quan

Info: Geschäftsstelle 0441-5708994

Trainingsort: Budo/Fitness, Hundsmühlen

Di. 10:00 Uhr

Di. 17:30 Uhr

Di. 20:00 Uhr

Sa. 16:00 Uhr

Trainingsort: Waldorfsch. OL, Stedinger Str.

Do. 19:00 Uhr

Fr. 19:00 Uhr

Trainingsort: DGH Hundsmühlen

Mo. 19:15 Uhr

Mo. 20:15 Uhr

Taekwon-Do

Info: Dagmar Kersten 0441-9706634

Trainingsort: Budo/Fitness, Hundsmühlen

Mo. 16:30 Uhr Kinder 5-7 J.

Mo. 17:30 Uhr Kinder 8-13 J.

Trainingsort: GAG-Sporthalle, OL, Damm 40

Mo. 19:00 Uhr Jugend/Erw.

Do. 19:00 Uhr Jugend/Erw.

Trainingsort: Grundschule Krusenbusch

Mi. 15:20 Uhr Kinder 8-13 J.

Aikido

Info: G. Schröder 0157-71675691

Trainingsort: Budo/Fitness, Hundsmühlen

Di. 20:00 Uhr Anfänger/ Fortgeschrittene

Do. 18:30 Uhr Kinder/ Jugend

Do. 20:00 Uhr Anfänger/ Fortgeschrittene

Karate

Info: G. Schröder 0157-71675691

Trainingsort: GAG-Sporthalle, OL, Damm 40

Di. 20:00 Uhr Fortgeschrittene (Shotokan)

Ballsport

Info: Geschäftsstelle 0441-5708994

Trainingsort: Grundschule Achtermeer

Mo. 19:00 Uhr Beach/Volleyball

Di. 20:00 Uhr Tischtennis

Trainingsort: Budo/Fitness, Hundsmühlen

Di. 18:00 Uhr Beachvolleyball

Mo. 20:30 Uhr Beach/Volleyball

Trampolin

Info: Wolfgang Fabich 0151-18418444

Di. 19:00 Uhr Jugendliche ab 14 J.

Mi. 17:00 Uhr Kinder ab 7 J.

Mi. 18:30 Uhr Kinder ab 12 J.

Mi. 20:00 Uhr Erwachsene ab 16 J.

Trainingsort: GAG Sporthalle

Do. 17:00 Uhr Kinder ab 7 J.

Do. 19:00 Uhr Kinder ab 12 J.

Do. 20:30 Uhr Erwachsene ab 16 J.

Parakour

Info: Geschäftsstelle 0441-5708994

Trainingsort: GAG Sporthalle

Do. 17:00 Uhr Kinder

Do. 18:30 Uhr Jugendliche

Do. 20:00 Uhr Erwachsene Fortgeschrittene

Fr. 20:00 Uhr Anfängerkurs

Kinderturnen

Trainingsort: Grundschule Achtermeer

Mo. 17:00 Uhr Sport - Spiel - Spaß 8 - 10 J.

Do. 16:00 Uhr Kinderturnen 3 - 5 J.

Do. 17:00 Uhr Kinderturnen 6 - 7 J.

Eltern-Kind-Turnen

Info: Geschäftsstelle 0441-5708994

Trainingsort: Budo/Fitness, Hundsmühlen

Di. 10:00 Uhr 1 - 3 J.

Mi. 15:00 Uhr 1 - 3 J.

Mi. 16:00 Uhr 1 - 3 J.

Ballett /Dance

Info: Geschäftsstelle 0441-5708994

Trainingsort: Grundschule Achtermeer

Di. 17:45 Uhr Hip Hop Weikampfguppe

Trainingsort: Budo/Fitness, Hundsmühlen

Mi. 15:00 Uhr Kreativer Kinderstuf

Mi. 16:45 Uhr Ballett I Mittelstufe ab 4 J.

Mi. 16:45 Uhr Hip Hop Mittelstufe ab 7 J.

Do. 15:00 Uhr Kreativer Kinderstuf ab 4 J.

Do. 17:45 Uhr Ballett I Mittelstufe ab 6 J.

Do. 16:45 Uhr Fördergruppe Ballett ab 8 J.

Trainingsort: DGH Hundsmühlen

Mi. 18:00 Uhr Hip Hop Anfänger ab 7 J.



Körperstraffung/-formung

Info: Geschäftsstelle 0441-5708994

Trainingsort: Budo/Fitness, Hundsmühlen

Mo. 20:00 Uhr Step-Aerobic

Mi. 19:15 Uhr Bodyforming

Fr. 09:30 Uhr Step-Aerobic

Fr. 10:30 Uhr Bauch-Beine-Po

Fr. 16:00 Uhr Hot Iron (Langhanteltraining)

Trainingsort: DGH Hundsmühlen

Mi. 19:00 Uhr Mollig & Mobil

Do. 18:30 Uhr Skigymnastik

Seniorensport

Info: Geschäftsstelle 0441-5708994

Trainingsort: Seniorentreff Wardenburg

Mo. 09:30 Uhr Rehasport Senioren 65+

Mo. 10:30 Uhr Rehasport Senioren 65+

Do. 10:15 Uhr Wirbelsäulengymnastik

Trainingsort: Turnhalle Achtermeer

Do. 15:00 Uhr Fit für Hundert

Trainingsort: Budo/Fitness, Hundsmühlen

Fr. 08:30 Uhr Fit bis ins hohe Alter

Indoor Cycling

Mo. 20:00 Uhr Indoor Cycling

Mi. 20:00 Uhr Indoor Cycling

Fitnessstraining*

Trainingsort: Budo/Fitness, Hundsmühlen

Info: Geschäftsstelle 0441-5708994

Mo. bis Fr. 9:00 - 12:00 Uhr

Sa. 15:00 - 22:00 Uhr

So. 15:00 - 18:00 Uhr

10:00 - 16:00 Uhr

Beitrag für Jugendliche ab 18,50 € pro Monat.

Beitrag für Erwachsene ab 21,00 € pro Monat.

Saunaöffnungszeiten*

Budo/Fitness, Hundsmühlen

Mo. bis Fr. 9:15 - 11:45 Uhr

15:15 - 21:45 Uhr

Sa. 15:15 - 17:45 Uhr

So. 10:15 - 15:45 Uhr

* von Juni bis August donnerstags, vormittags und samstags geschlossen

Beiträge pro Monat

Grundbeitrag Erw. 9,00

Jugendli. 6,50

Vereinsbeitrag 20,00

Familienbeitrag 3,00

Passive Mtgl. 3,00

Zusatzbeitrag pro Abgl.

Aikido* 4,00

Karate* 4,00

Judo* 4,00

Eltern/Kind Judo* 5,00

Taekwon-Do* 5,00

Kickboxen 4,00

Kung-Fu 4,00

WS-Gymnastik 4,00

Wassergymn. 4,00

Bauch-Beine-Po 4,00

Fit bis ins hohe Alter 4,00

Bodyforming 4,00

Pilates 4,00

Flexibar 4,00

Tai Ji 20,00

Parkour 5,00

Ballett/ Dance 6,50

Trampolin 4,00

Hot Iron 4,00

Aufnahmegebühr 8,00

Einmalig 13,00

* zzgl. 1 x/jährl. 16,00 € Verbandsabgabe



Sportangebot



Budo-Fitness- u. Gesundheitszentrum
des JCAH e.V.

Diedrich-Dannemann-Strasse 25
28203 Hundsmühlen

Tel: 0441-5708994 / kontakt@jcah.de
www.jcah.de